skandika fitness

HOME VIBRATION PLATE 800

SPECIAL EDITION **JOEY KELLY**

Joey Kelly

Art.-Nr. SF-1710 / SF-1711 / SF-1712 / SF-1713

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

VORWORT

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben. Die Qualität jedes einzelnen Produkts wird bestmöglich geprüft und doch können gelegentliche Fehler nicht komplett ausgeschlossen werden. Sollten Sie feststellen, dass dieses Produkt in irgendeiner Art fehlerhaft ist oder dass ein Teil fehlt, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Händler auf. Bitte lesen Sie die Sicherheitshinweise und diese Anleitung gründlich durch, um das Gerät immer richtig und effizient bedienen und nutzen zu können.

1. Die Stromversorgung muss den Vorgaben für das Gerät entsprechen (220 V - 240 V / 50/60 Hz).
2. Stellen Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung auf, um elektrischen Schlag oder Schäden am Gerät zu vermeiden.
3. Benutzen Sie das Gerät nicht bei Temperaturen über 40°C.
4. Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien oder unter direktem Sonnenlicht.
5. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, festen Fläche auf.
6. Wenn das Gerät von einem kühleren an einen wärmeren Ort versetzt wurde, warten Sie 1 Stunde, bevor Sie es in Betrieb nehmen. Dies dient der Schadensverhütung durch Kondensfeuchte.
7. Konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem Beginn eines Trainings, um herauszufinden, ob ein Training mit dieser Vibrationsplatte für Ihre individuelle Situation geeignet ist.
8. Benutzen Sie das Gerät nur, wenn Sie sich gut fühlen und nicht in Behandlung sind. Patienten mit Krebs, Herzkrankheiten, Osteoporose, künstlichen Gliedmaßen, Implantaten oder Vibrationsempfindlichkeit dürfen das Gerät nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt benutzen.
9. Schwangere Frauen oder Frauen während der Menstruation oder Menschen mit einem Herzschrittmacher sollten ebenfalls vor Benutzung mit Ihrem Arzt sprechen.
10. Entfernen Sie lose Gegenstände (wie Ketten, Handys, Schlüssel, Messer u.ä.) vor dem Training, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden.
11. Rauchen und Trinken Sie nicht während der Benutzung der Vibrationsplatte und trainieren Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit.
12. Benutzen Sie das Gerät nicht zusammen mit anderen, medizinischen Geräten.
13. Dieses Gerät ist kein Ersatz für eine medizinische Behandlung.
14. Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zu der Vibrationsplatte einhalten.
15. Stecken Sie keine Fremdkörper oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts.
16. Kinder ab 12 Jahren, Behinderte oder Menschen mit gesundheitlichen Problemen dürfen das Gerät nur unter ständiger Aufsicht benutzen.
17. Personen mit einem Gewicht von mehr als **100 kg** dürfen dieses Produkt nicht benutzen.
18. Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.
19. Das Gerät darf nur von dafür fachlich ausgebildeten Personen zur Reparatur geöffnet werden.
20. Wasser vom Gerät fernhalten. Sollte dennoch einmal Flüssigkeit ins Geräteinnere vordringen, stoppen Sie sofort den Gebrauch und trennen Sie das Stromkabel von der Stromzufuhr.
21. Bei unregelmäßigen oder ungewöhnlichem Verhalten des Geräts, insbesondere bei Problemen am Stromkabel, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.
22. Bei Gewitter sollte das Gerät nicht benutzt werden. Trennen Sie die Stromversorgung.
23. Das Gerät / Stromkabel nie mit nassen Händen berühren.
24. Prüfen Sie, ob die Spannung der Stromversorgung den Angaben auf dem Typenschild entspricht.
25. Bestehen elektrische Probleme oder sind defekte Teile sichtbar, stoppen Sie sofort den Gebrauch und trennen Sie das Stromkabel von der Stromzufuhr. Kontaktieren Sie den Kundendienst.

DE

Inhaltsverzeichnis

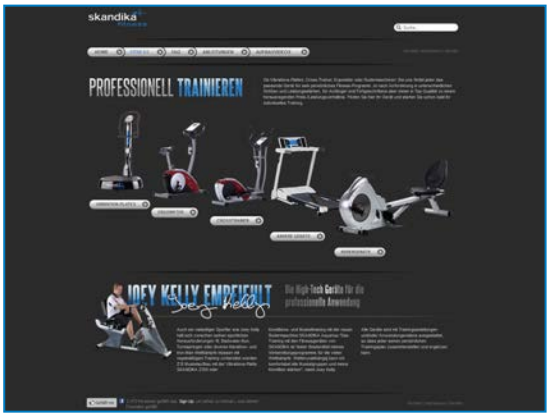
Bedienung 4
Die Fernbedienung 5
Trainingsanweisungen 6
Trainingsziele 6
Übungsabbildungen 7

Hinweise, Transport und Pflege 14
Fehlerbehebung / Bänder befestigen / Batterie-Entsorgung 15
Teileliste 16
Hinweise zum Umweltschutz 17
Explosionszeichnung 18

Garantiebedingungen / Service 19

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



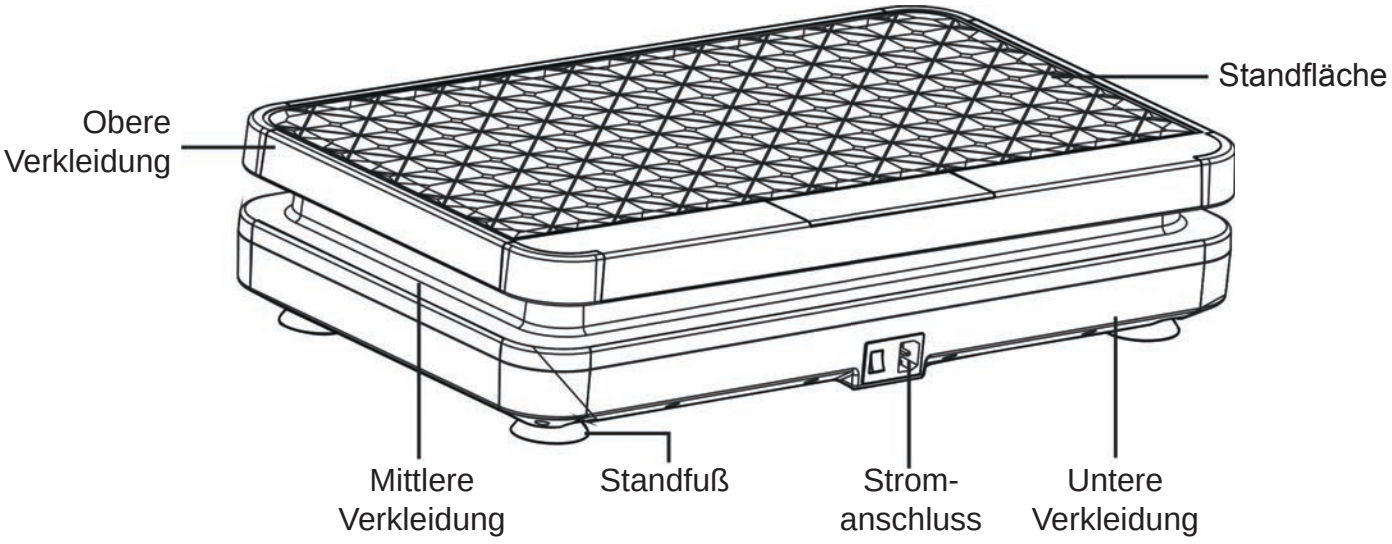
Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

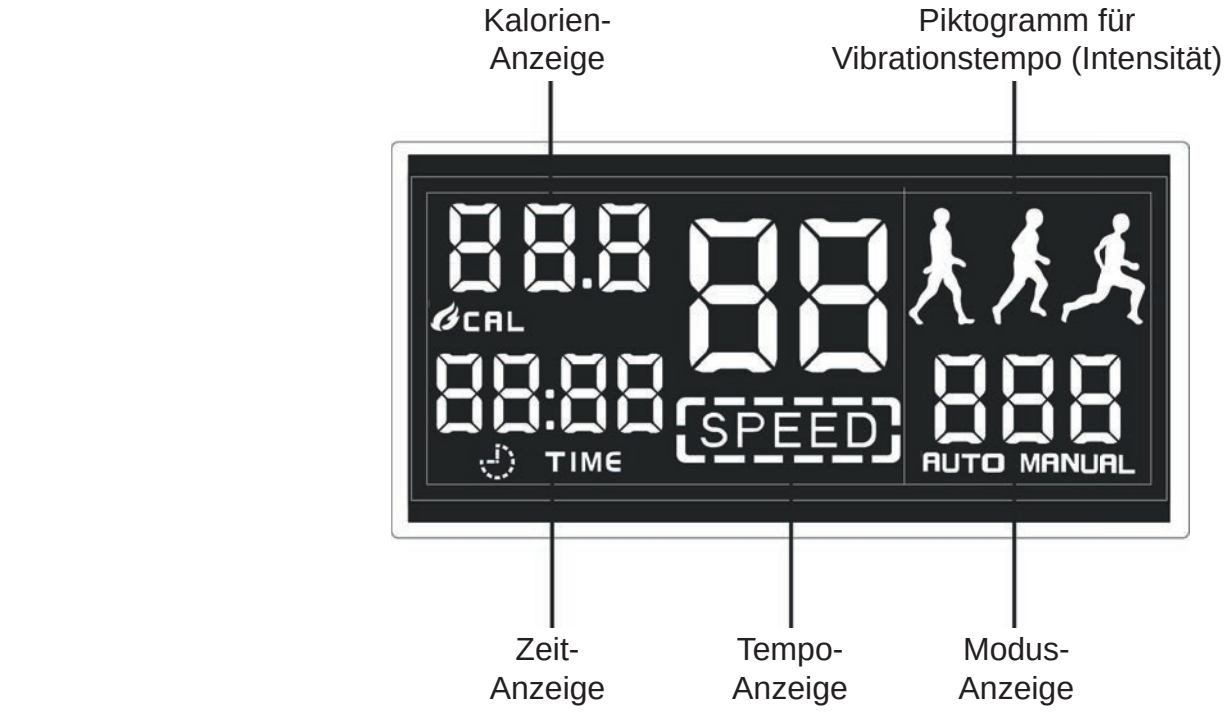
BEDIENUNG

Willkommen bei der Home Vibration Plate 800!

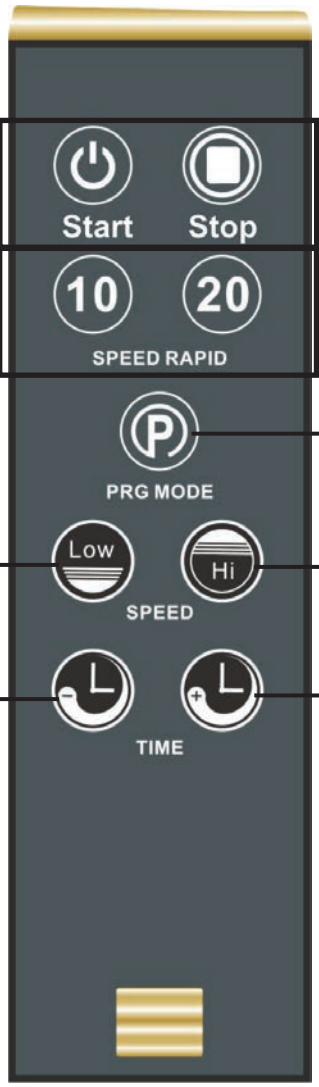
Produktübersicht

Die Home Vibration Plate 800 besteht aus einem dreiteiligen Gehäuse und einer Standfläche mit Anti-Rutschbeschichtung. Die Standfüße sorgen für einen sicheren Stand. Eine geeignete Bodenschutzmatte (z.B. die SKANDIKA Unterlegmatte) sollte zum Schutz des Untergrundes verwendet werden.





Die Fernbedienung



Start / Stop
Starten und stoppen des Motors bei eingeschaltetem Netzschalter.

Tempo-Schnellwahltasten
Schnelle Auswahl der Tempi 10 oder 20

Automatik / Programmwahl
Die Voreinstellung ist der manuelle Modus. Mehrfaches Drücken der Taste wählt die automatischen Programme „P1“, „P2“ und „P3“ oder den manuellen Modus „88“

Geschwindigkeit -
Verringerung des Tempos (Level 1-20)

Geschwindigkeit +
Erhöhung des Tempos (Level 1-20)

Zeit -
Die Trainingszeit ist auf 10 Minuten voreingestellt und kann in 1-Minuten-Schritten verringert werden.

Zeit +
Die Trainingszeit ist auf 10 Minuten voreingestellt und kann in 1-Minuten-Schritten erhöht werden.

Die Fernbedienung hat einen Radius von max. 2,5 m.
Die Programme P1-P3 wechseln automatisch die Tempi und bieten ein abwechslungsreiches Training.
In der manuellen Einstellung „88“ können die Tempi des Motors (1-20) manuell eingestellt werden.
Die Fernbedienung soll bei der Einstellung immer auf den Infrarot Empfänger gerichtet sein.
Bei einer dauerhaften Fehlfunktion der Fernbedienung überprüfen Sie bitte die Batterie und wechseln Sie ggfs. die Batterie gegen eine baugleiche Batteriesorte mit identischer Spannung.

TRAININGSANWEISUNGEN

1. Es ist empfehlenswert, vor Beginn des Trainings 1 Glas Wasser zu trinken.
2. Stecken Sie das Netzkabel in den Netzanschluss des Geräts.
3. Nehmen Sie die gewünschte Position auf dem Gerät ein, wie auf den Übungs-Abbildungen auf den folgenden Seiten in dieser Anleitung gezeigt.
4. Drücken Sie den Start-Knopf, um das Gerät zu starten.
5. Trainieren Sie mit dem Gerät nicht länger als 20 Minuten.
6. Wir empfehlen das Training 3-4 mal wöchentlich, mit jeweils einem Tag Pause dazwischen.

Trainingsziele

Ein Training auf der **Skandika Home Vibration Plate 800** ist ideal zur Gewebestraffung, zur Lösung von Verspannungen oder Verklebungen des Bindegewebes, zur Muskelkräftigung und Ausdauerverbesserung und darüber hinaus gut geeignet zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion. Das effektive und zeit- und platzsparende Training ermöglicht relativ schnelle Erfolge - doch sollte auch eine gewisse Konstanz (d.h. regelmäßiges Training) eingehalten werden. Dabei gilt: Nicht zu lange und zu intensiv - sondern dafür häufiger und gut dosiert.

Beim Training mit der Vibrationsplatte werden die Schwingungen des Gerätes auf den menschlichen Körper übertragen, was ein Zusammenziehen und Dehnen der Muskeln und des verbundenen Bewegungsapparates bewirkt. Somit werden auch die tieferliegenden Schichten der Muskulatur (wie beispielsweise die Beckenbodenmuskulatur und die verschiedenen Rückenmuskeln) aktiviert. Da beim Training mit der Vibrationsplatte weniger Muskelbelastung (als beispielsweise beim Hantel-/Krafttraining) stattfindet, ist diese Trainingsform für Menschen jeden Alters und bei jedem Fitnesszustand möglich.

Sind jedoch gesundheitliche Probleme vorhanden, sollte vor dem Beginn eines Trainings immer zuerst mit dem Hausarzt gesprochen werden, um die Unbedenklicheit des Trainings hinsichtlich der individuellen Situation zu klären bzw. ein geeignetes Trainingsprogramm zu entwickeln.

Grundhaltung auf der Platte

1. Position suchen
2. Körperspannung aufbauen
3. Position auspendeln

ACHTUNG:
Niemals mit vollständig ausgestreckten Gelenken trainieren!

Allgemeines

Die nachfolgenden Übungen stellen Beispiele dar. Es können bei jedem Training einige Übungen ausgewählt und je nach Trainingszustand (Anfänger bzw. Fortgeschrittener) mit entsprechend niedriger oder höherer Vibrationsintensität absolviert werden. Diese Übungen sind bei weitem nicht vollständig. Es gibt viele hundert Möglichkeiten, mit einer Vibrationsplatte zu trainieren. Hierzu gibt es auch Fachliteratur oder es kann ein Fitnesstrainer, ein Arzt oder eine vergleichbare Quelle zu Rate gezogen werden. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Abwechslung mit dem Gerät!

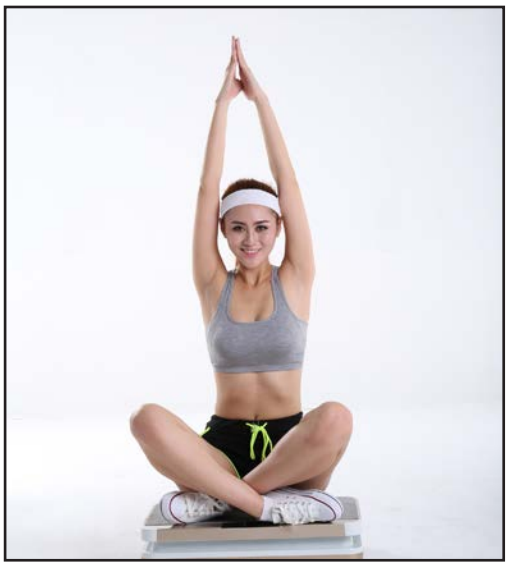
Übungs-Abbildungen

1. Übung: Arm-Stretch

Diese leichte Übung aus der Meditation hilft, sich auf den Körper zu konzentrieren und innere Ruhe zu finden – der ideale Einstieg in das Vibrationstraining.

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf die vibrierende Platte und strecken Sie die Arme über den Kopf. Einatmen und die Handflächen zusammen legen. Ausatmen und die Arme seitlich öffnen. Die Übung langsam und konzentriert ausführen - 5 mal wiederholen.

Gut für: Beckenboden, Po, Oberschenkel, Nacken, Arme, Schultern und oberen Rücken.

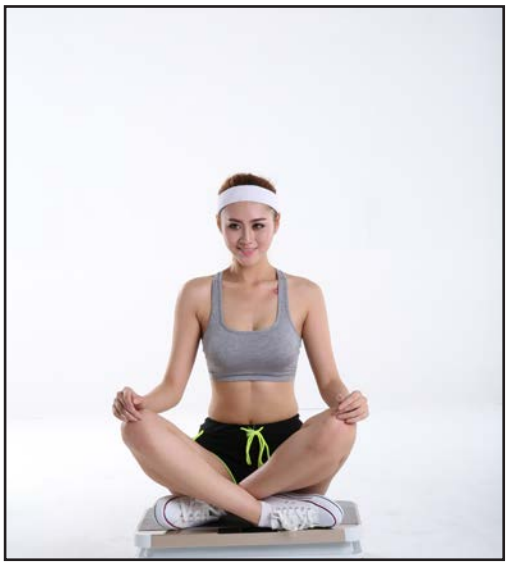


2. Übung: Schneidersitz

Eine Abart des schon beschriebenen „Arm-Stretch“.

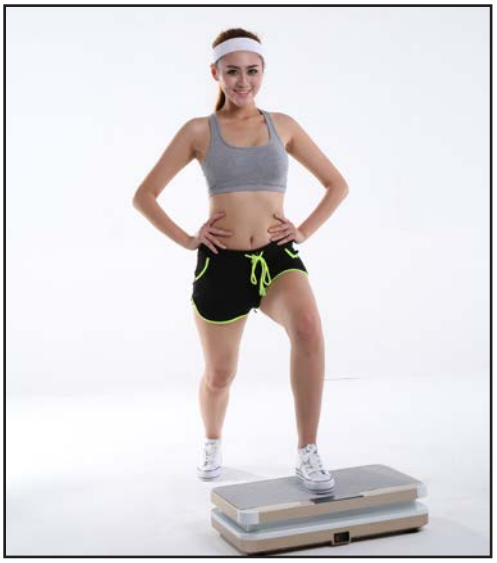
Setzen Sie sich im Schneidersitz auf die vibrierende Platte und halten Sie die Hände ruhig, z. B. auf den Knien aufgelegt. Atmen Sie langsam ein und aus. Halten Sie diese Position für ca. 1 Minute.

Gut für: Beckenboden, Po, Oberschenkel, unterer Rücken.



TRAININGSANWEISUNGEN

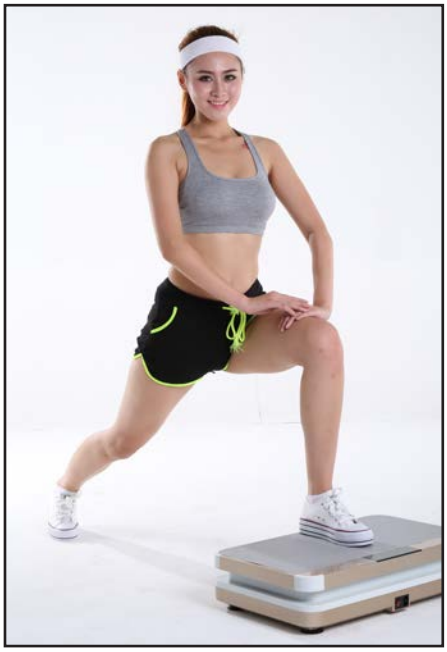
3. Übung: Ausfallschritt



Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, leicht einsinken lassen.
Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Bein fest auf die Platte, spannen Sie die Beinmuskeln an. Die Hände sind an den Hüften.
Halten Sie die Spannung in den Muskeln während der Vibration.

Gut für: Hintere Oberschenkelmuskeln, Quadrizeps und Gesäßmuskeln.

4. Übung: Ausfallschritt - Variante



Hierbei handelt es sich um eine Variante der Übung 3 für trainierte Sportler.
Die Hände befinden sich auf dem Oberschenkel und der Stand ist insgesamt tiefer, so dass sich zwischen Ober- und Unterschenkel des auf dem Gerät stehenden Beins ein Winkel von fast 90° ergibt.

Gut für: Oberschenkelmuskeln inkl. Quadrizeps, Waden und Gesäßmuskeln.

Als weitere Variante kann diese Übung auch mit zur Seite ausgestreckten Armen durchgeführt werden. Dies schult zusätzlich das Gleichgewichtsempfinden und bezieht die Schultermuskulatur in die Übung ein:

5. Übung: Seitbeuge

Stehen Sie seitlich vor dem Gerät und stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts. Das andere Bein auf den Boden stellen, die Knie NICHT durchdrücken, sondern flexibel halten.

Halten Sie den Rücken gerade und strecken Sie einen Arm nach oben und beugen Sie den Oberkörper in der Hüfte in Richtung des nicht ausgestreckten Armes. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und wechseln Sie anschließend zur anderen Körperseite.

Gut für: Bauch- und Hüftmuskulatur, Schulter- und Armmuskulatur.

6. Übung: Crunches

Führen Sie Bauch-Crunches („Aufrollen“ des Oberkörpers in Richtung Oberschenkel und anschließendes Wiederabsenken) aus, während Sie auf dem Boden vor dem Gerät liegen mit beiden Füßen auf der Vibrationsplatte liegend.
Anfänger können 5 bis 10 Crunches ausführen, Fortgeschrittene je nach Trainingszustand bis zu 30 Crunches.
Zur Unterstützung kann ein Kissen unter den Steiß gelegt werden.

Gut für: Bauch- und Hüftmuskulatur, Waden.

Alternativ kann diese Übung auch mit den Waden auf der Vibrationsplatte aufliegend ausgeführt werden:

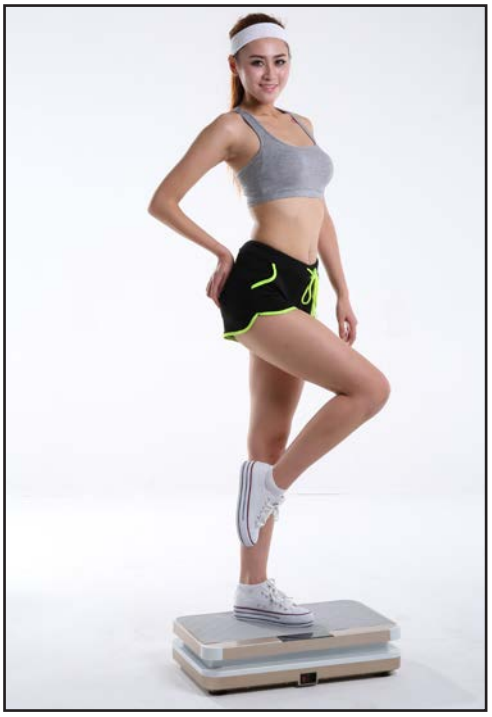
TRAININGSANWEISUNGEN

7. Übung: Brücke

Legen Sie sich vor das Gerät und stellen Sie beide Füße auf die Vibrationsplatte. Heben Sie nun den Po und den unteren Rücken an und halten Sie diese für einige Sekunden in der Luft. Spannen Sie dabei Ihre Bauch- und Po-Muskulatur an.

Halten Sie die Spannung in den Muskeln während der Vibration.

Gut für: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskeln, unteren Rücken.



8. Übung: Einbein

Stellen Sie sich wie abgebildet auf die Vibrationsplatte. Achten Sie darauf, dass Gleichgewicht nicht zu verlieren. Sie können den in der Luft befindlichen Fuß kurzzeitig zur Stabilisation auf die Platte stellen und wieder anheben.

Gut für: Gesamte Beinmuskulatur. Schult den Gleichgewichtssinn.

9. Übung: Hüftdrehen

Setzen Sie sich auf die Platte, verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drehen Sie in der Hüft zuerst langsam nach rechts. Halten Sie die Position für einige Sekunden und drehen Sie dann nach links.

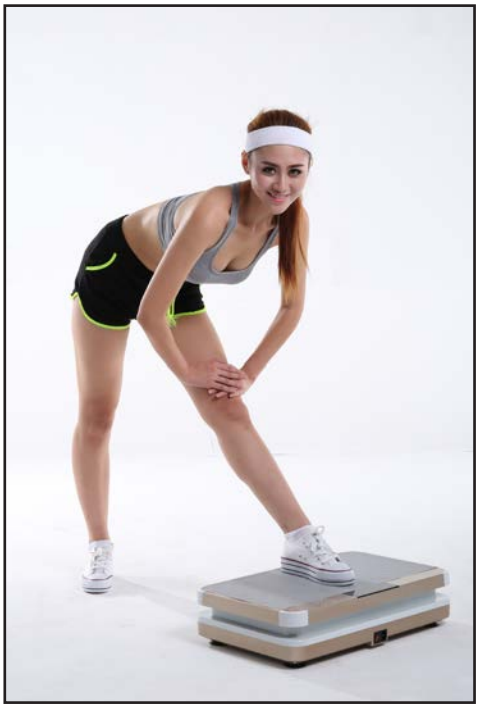
Halten Sie die Spannung in der Hüft- und Bauchmuskulatur während der Übung.

Gut für: Hüfte, Bauch, unteren Rücken.

10. Übung: Beindehnung

Dies ist eine Dehnübung, welche Ober- und Unterschenkel dehnt und aktiviert. Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Gerätes und knicken Sie in der Hüfte nach unten. Die Hände ruhen auf dem Knie.
Nur so weit dehnen, dass die Schmerzgrenze nicht überschritten wird!
Halten Sie die Dehnung für ca. 20 Sekunden. Danach mit dem anderen Bein wiederholen.

Gut für: Beinmuskulatur, Flexibilität.



11. Übung: Trizeps- / Oberschenkeltraining

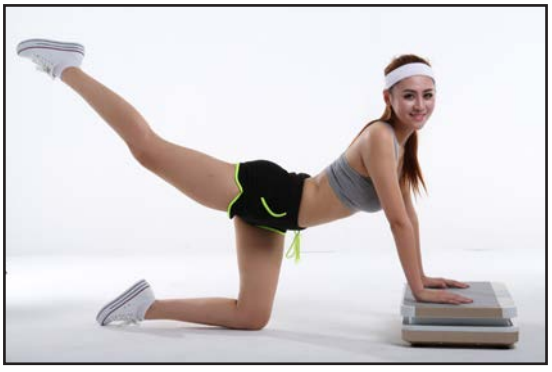
Wie abgebildet die Hände auf das Gerät legen und mit dem Po in der Luft vor dem Gerät platzieren. Diese Position für einige Sekunden halten.

Gut für: Trizeps (Armstrecker), Oberschenkel

12. Übung: Beinstrecken

Wie abgebildet die Hände auf das Gerät legen und vor dem Gerät hinknien (ggf. ein Kissen unter die Knie legen). Nun ein Bein nach hinten oben strecken und diese Position für einige Sekunden halten. Danach das Bein zurückführen und mit dem anderen Bein wiederholen.

Gut für: Arme, Schultern und hintere Oberschenkelmuskulatur.



TRAININGSANWEISUNGEN

13. Übung: Bizepscurls mit Bändern

Die folgenden Übungen werden mit den mitgelieferten Bändern ausgeführt. Befestigen Sie diese wie in dieser Anleitung beschrieben und stellen Sie sich dann auf die vibrierende Platte in etwa schulterbreitem Abstand. Die Arme bleiben eng am Körper. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie zunächst den rechten Unterarm und ziehen Sie das Band fest nach oben. Führen Sie den rechten Unterarm wieder nach unten und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Unterarm.

Halten Sie die Spannung in den Oberarmmuskeln während der gesamten Übungsausführung.

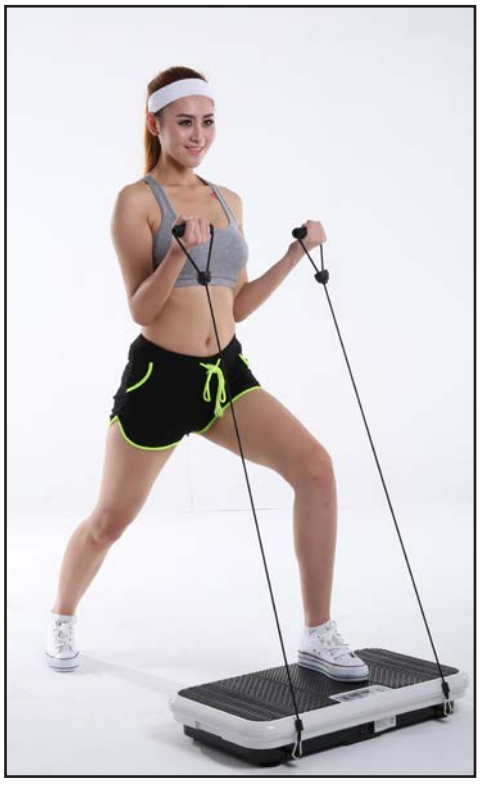
Gut für: Bizeps, Unterarm- und Oberschenkelmuskulatur.

14. Übung:
Alternative Bizepscurls mit Bändern im Ausfallschritt

Alternativ zu Übung 13 können auch gleicharmig ausgeführte Bizepscurls im Ausfallschritt ausgeführt werden. Die Muskelbelastung wird so für alle beteiligten Muskeln intensiver. Stellen Sie sich wie abgebildet vor das Gerät mit einem Fuß auf der Vibrationsplatte. Die Curlbewegung muss gleichmäßig und nicht zu schnell ausgeführt werden. Sie können - je nach Fitnessgrad - auch einen noch tieferen Stand als hier gezeigt einnehmen.

Halten Sie die Spannung in den Oberarmmuskeln und den Oberschenkeln während der gesamten Übungsausführung. Der Rücken muss stets gerade gehalten werden.

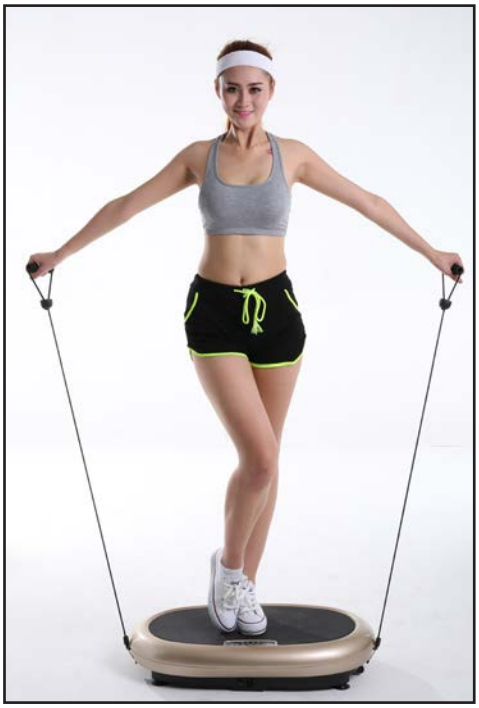
Gut für: Bizeps, Unterarm- und Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken, Waden.



15. Übung: Schulterheben mit Bändern

Stellen Sie sich auf das Gerät, ergreifen Sie die beiden Griffe der Bänder wie abgebildet (Handrücken zeigt nach oben) und ziehen Sie die Griffe seitlich nach oben bis auf etwa Schulterhöhe. Dort 1 bis 2 Sekunden halten und wieder absenken. Während des Zuges nach oben ausatmen und beim Herablassen einatmen. Wiederholen Sie 6 bis 8 mal.

Gut für: Schultermuskulatur, Koordination



16. Übung: Trizepszug mit Bändern

Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf das Gerät wie abgebildet. Ergreifen Sie die beiden Griffe der Bänder (Handrücken zeigt nach oben bzw. hinten) bei leicht gebeugten Unterarmen. Der rechte Arm wird nun gegen den Widerstand langsam nach hinten geführt, dabei sollte die Beugung verringert und der Arm schließlich nach hinten und leicht nach oben gestreckt werden. Die gestreckte Positon für 2 Sekunden halten und wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Die gleiche Übung nun für den anderen Arm wiederholen - vorher den rechten Fuß von der Platte nehmen und den linken aufstellen. Wiederholen Sie 6 bis 8 mal.

Gut für: Trizeps- und Schultermuskaltur, Oberschenkel und Waden.

HINWEISE, TRANSPORT UND PFLEGE

Hinweise

Während der Benutzung des Gerätes

- Sollten Sie sich durch die Benutzung des Gerätes unwohl fühlen oder sonstige Auffälligkeiten auftreten, beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Benutzen Sie keine Gewalt. Es besteht das Risiko von Verletzungen und Fehlfunktionen können auftreten.

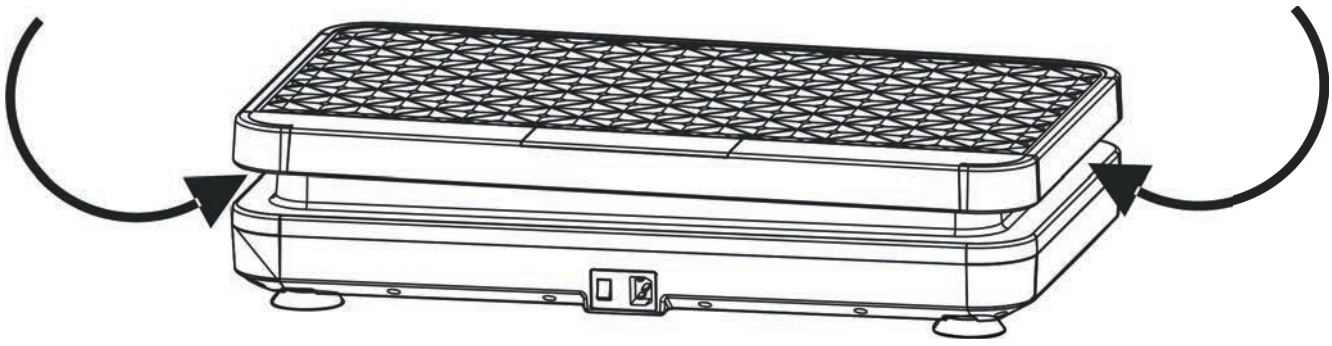
Wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird, decken Sie das Gerät staubfrei ab.
Wickeln Sie das Netzkabel nicht auf, weil das Fehlfunktionen am Gerät hervorrufen kann.

Schutz des Gerätes

- Benutzen Sie das Gerät nicht in Feuchträumen wie Badezimmer, Swimming Pool oder Spa.
- Benutzen Sie es nicht, wenn in der Umgebung zuviel Staub, Öl, Rauch oder beißende Gase sind.
- Vermeiden Sie es, die Oberfläche des Geräts durch schwere Objekte, Schlagen oder Kratzen zu beschädigen.

Transport des Gerätes

Schalten Sie die **Home Vibration Plate 800** am Netzschalter aus und entfernen Sie das Netzkabel. Ergreifen Sie die Vibrationsplatte wie auf dem Bild durch Pfeile angedeutet rechts und links am Gerät und transportieren Sie sie zu dem neuen Standort.



Pflege

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker von der Steckdose getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Benzin oder Lösungsmittel zur Reinigung und sprühen Sie keine Insektizide auf das Gerät.

Die Trittfläche kann mit einem leicht mit klarem Wasser angefeuchteten Tuch gereinigt werden - vor der Benutzung muss die Trittfläche jedoch vollständig getrocknet sein! Der Rest des Gerätes und die Fernbedienung sollten nur mit einem trockenen Tuch gereinigt werden.

Die regelmäßige Kontrolle und Pflege verlängert die Lebensdauer des Gerätes und schützt Sie bei Ihren Übungen. Überprüfen Sie alle 2 Monate die Schraubverbindungen des Gerätes und ziehen Sie diese bei Bedarf nach.

FEHLERBEHEBUNG / BÄNDER BEFESTIGEN / BATTERIE-ENTSORGUNG

Fehlerbehebung

Gerät klappert: Schrauben anziehen, Gerät eben ausrichten.

Anzeige vorhanden, aber Motor läuft nicht: Spannung prüfen, eventuell zu niedrig.

Gerät lässt sich nicht anschalten: Korrekten Stromanschluss prüfen. Ggf. ist die Sicherung defekt. Kontaktieren Sie die Servicestelle.

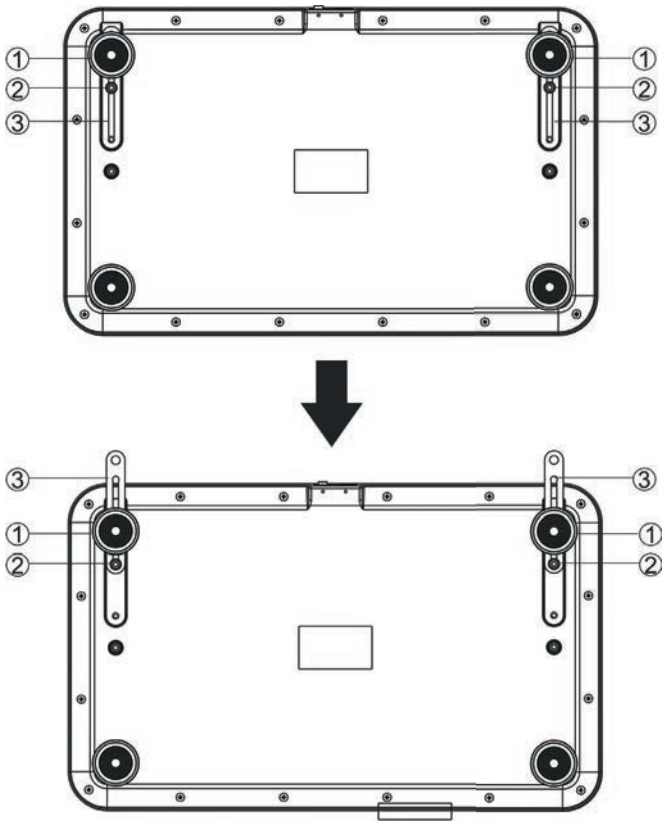
Gerät lässt sich nicht mit der Fernbedienung steuern: Prüfen Sie die Batterien der Fernbedienung, beachten Sie den Maximalabstand von 2,5 m zum Gerät.

Gerät stoppt plötzlich: Die voreingestellte Trainingszeit ist abgelaufen. Starten Sie das Gerät nach 10 Minuten erneut.

Bänder befestigen

An der Unterseite des Gerätes sind Metallzungen montiert, die für die Befestigung der mitgelieferten Bänder ausgezogen werden können.

Hierzu lösen Sie die Schrauben (2), ziehen die Zungen nach außen und ziehen anschließend die Schrauben (2) wieder fest an. Die Trainingsbänder können nun eingehangen werden.



Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll.

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Diese Zeichen/Kürzel finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber

TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	PCB	1
2	Fernbedienung	1
3	Achshalterung	1
4	Motorfixierung	1
5	Rahmen	1
6	Rahmeneinsatz	1
7	Gummifuß	4
8	Typenschild	1
9	Stromkabel	1
10	Display PCB	1
11	Stromschalter	1
12	Motor	1
13	Schraube	2
14	Schraube	1
15	Mutter	1
16	Unterlegscheibe	4
17	Mutter	4
18	Schraube	8
19	Schraube	12
20	Hexagonale Schraubenkappe	7
21	Hexagonale Schraubenkappe	12
22	Hexagonale Schraubenkappe	4
23	Gewindeschraube	6
24	Gewindeschraube	4
25	Gewindeschraube (Typ C)	1
26	Gewindeschraube (Typ C)	4
27	Gewindeschraube (Typ C)	16
28	Unterlegscheibe	1
29	Unterlegscheibe	2
30	Unterlegscheibe	1
31	Unterlegscheibe	4
32	Flexible Unterlegscheibe	2
33	Clip	1
34	Clip	3
35	Kugellager	2
36	Kugellager	1
37	Kugellager	2
38	Lochplatte	2

TEILELISTE / UMWELTSCHUTZ

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
39	Metallzunge	2
40	Mittlere Achse	2
41	Verbindungsachse	1
42	Führungshülse	1
43	Distanzstück	1
44	Distanzring	1
45	Lange Achse	1
46	Riemenscheibe	1
47	Achsenführung	4
48	Lagerbasis	2
49	Lagerhalter	2
50	Außenring	1
51	Halter für Außenring	1
52	Kleines Antriebsrad	1
53	Großes Antriebsrad	1
54	Laufrolle	1
55	Untere Abdeckung	1
56	Mittlere Abdeckung	1
57	Obere Abdeckung	1
58	Abdeckung für Display PCB	1
59	Kleine Abdeckung	4
60	Griff	2
61	Stepper	1
62	Hintere Abdeckung für Display PCB	1
63	Keilriemen	2
64	Kabelschelle	1
65	Bänder	2
66	Schraube	1
67	Mutter	1
68	Innensechskantschlüssel M6	1

Hinweise zum Umweltschutz

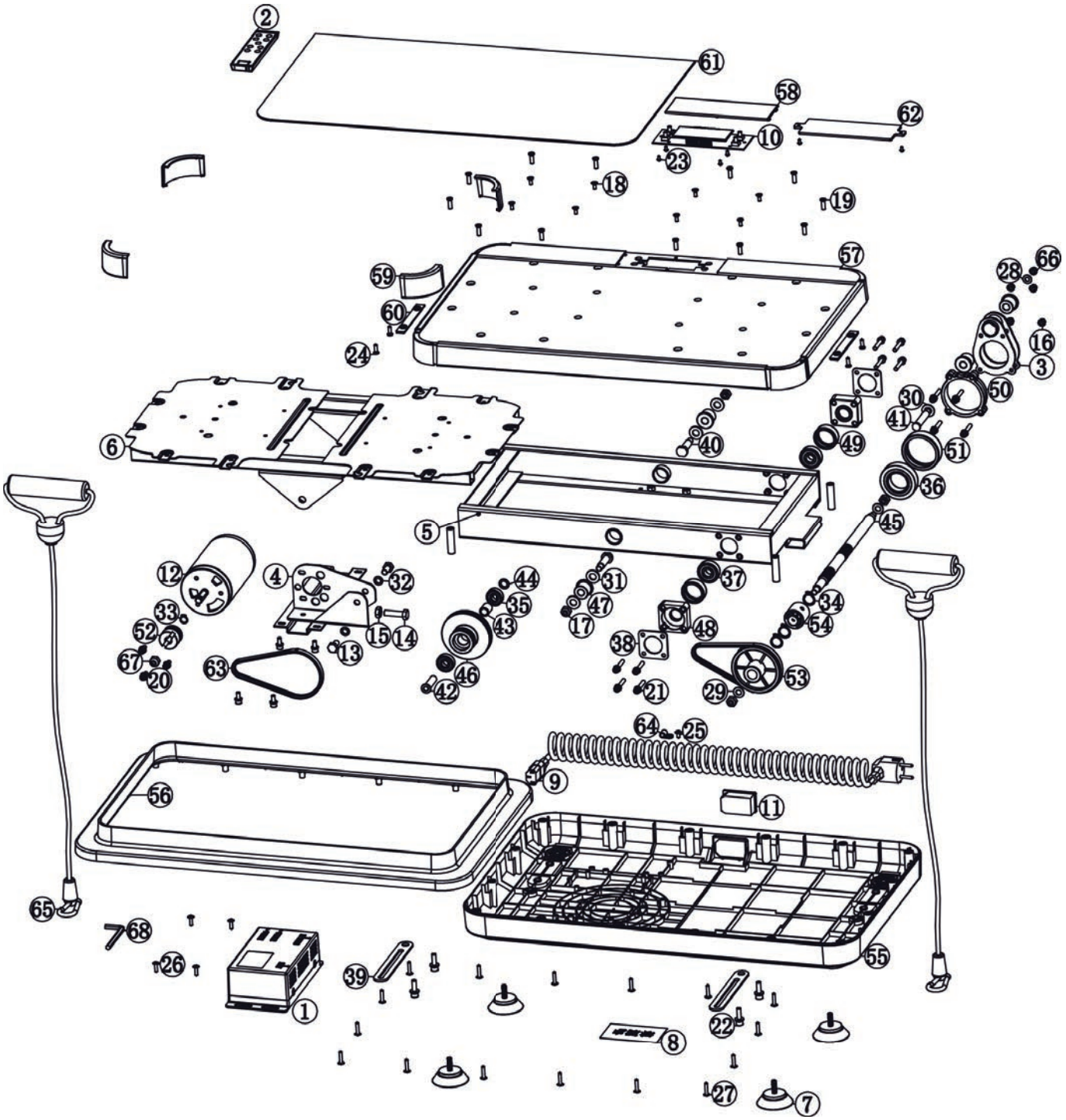
Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer,um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf **www.skandika.com**. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



GARANTIEBEDINGUNGEN / SERVICE

DE

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: **ersatzteile@maxtrader.de**

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt
stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **01805 - 015473**
(0,14€ / Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42€ / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

Servicezeiten: Mo - Fr: 08:00 - 18:00 Uhr, Sa: 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch: **MAX Trader GmbH,** Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

WELCOME

Before you begin

Thank you for choosing one of our products. Although the quality of our products is checked on a regularly base, we cannot eliminate each possible mistake completely. If you shoud find any product is incomplete or defective, please contact your dealer. Please follow the safety hints and instruction given in this manual in order to use the device correctly and effectively.

1. The power supply must be idenctical to the standards of the device (220 V - 240 V / 50/60 Hz).
2. Do not place the device in humid environments to avoid electric shock or damage to the device.
3. Never use the appliance at temperatures below 40°C.
4. Never use the appliance in the open air or in direct sunlight.
5. Place the device on an even and solid underground.
6. If the device has been moved from a colder to a warmer environment, wait 1 hour before using. This helps to prevent damages from condensed water vapor.
7. Consult your physician prior to using the device to check, whether the exercise with this appliance is suitable for your individual situation or not.
8. Only use the device if you are feeling well and if you are not under medical therapy. Patients with cancer, heart diseases, osteoporosis, artificial limbs, implants or sensitivity to vibration must only use the device after checking with their physician.
9. Pregnant women or women in menstrual period or people with a cardiac pacemaker must only use the device after checking with their physician.
10. Remove any loose things (like collars, jewelry, keys, knifes, mobile phones etc.) before exercise to avoid damages or injuries.
11. Do not smoke or drink during the use of the vibration plate and never exercise directly after a meal.
12. Never use this device together with other medical equipment.
13. This device is no substitute for any medical / therapeutical treatment.
14. Pets and children under the age of 12 must always keep a safety distance of at least 3 meters to the vibration plate.
15. Never put any objects or parts of the body into the openings of the device.
16. Children above the age of 11, handicapped people or people with healthwise problems must only use the device under constant surveillance.
17. People weighing more than **100 kg (220 lb.)** are not allowed to use this appliance!
18. This item may only be used by one person at a time.
19. This item may only be repaired / opened by authorized service personnel.
20. Keep humidity and liquids away from the device. If liquid should penetrate the appliance, immediately stop exercise and disconnect from power supply.
21. If the device shows abnormal behaviour or if you have problems with the power supply, please contact the customer service right away.
22. Do not use the device in case of thunderstorms. Disconnet from power supply.
23. Never touch the device or the mains cable with wet hands.
24. Check, if the current potential of the power supply conforms to the information on the type plate.
25. In case of electrical problems or defective parts, immediately stop using the device and disconnect the power source. Contact the customer service.

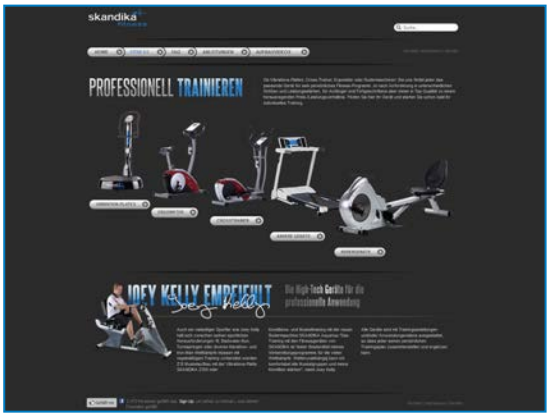
Contents

Use 22
The remote control 23
Exercise instructions 24
Exercise aims 24
Exercise images 25

Hints, transport and care 32
Troubleshooting / Fixing straps / Battery disposal 33
Parts list 34
Environmental protection 35
Exploded drawing 36

Warranty terms / Service 37

Visit our Webseite
for more information
www.skandika.com

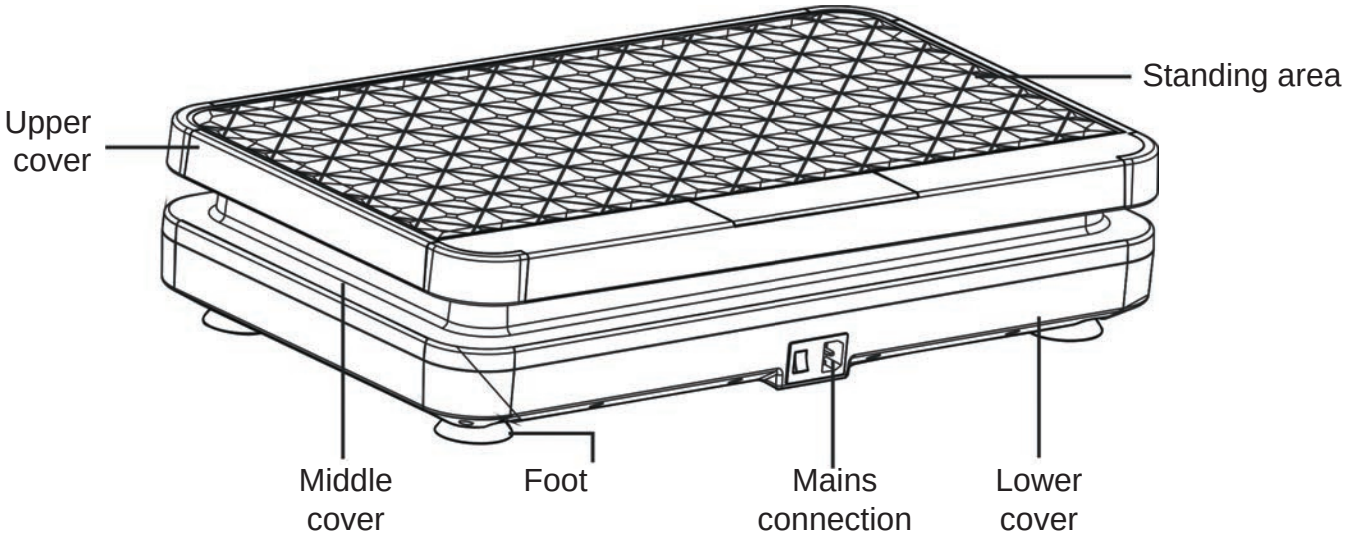


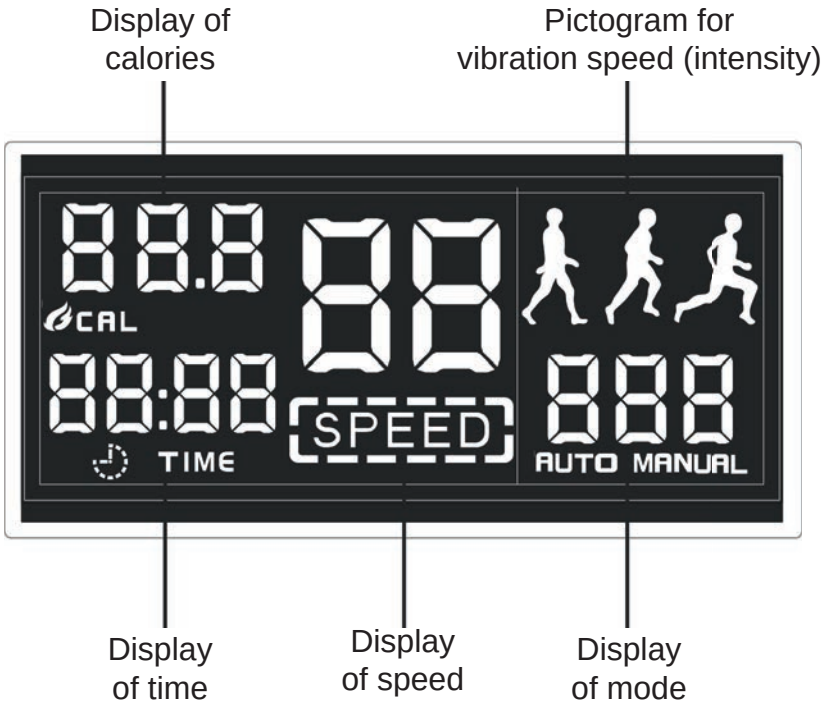
Scan the **QR-Code**
with your smartphone

Welcome to Home Vibration Plate 800!

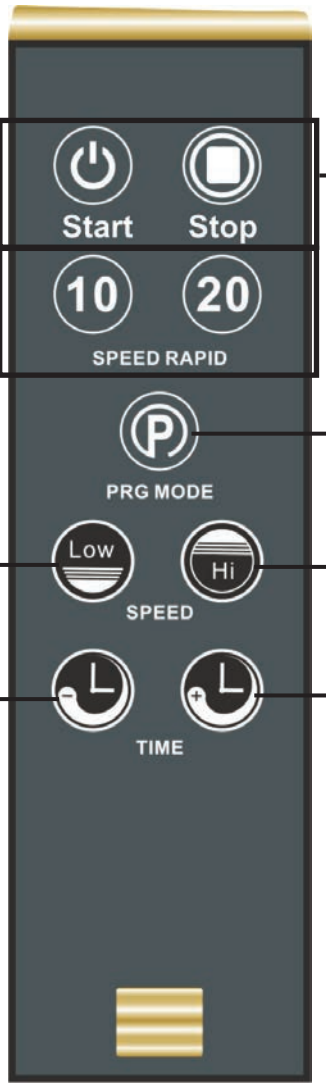
Product overview

The Home Vibration Plate 800 consists of a three-part cover and an anti-slip standing area.
The feet help to accomplish a solid stand of the device. We recommend to use a suitable floor protection mat (e.g. SKANDIKA floor mat) to protect your floor.





The remote control



Start / Stop
Starts or stops the motor when power on.

Quick speed buttons
Quick selection of the speeds 10 or 20

Automatic / programme mode The manual mode is preset.
Multiple presses of this button switched to the programmes „P1“, „P2“ and „P3“ or the manual mode „88“

Speed -
Decreases the speed (level 1-20)

Speed +
Increases the speed (level 1-20)

Time -
The exercise time is preset to 10 minutes and may be decreased in 1-minute-steps.

Time +
The exercise time is preset to 10 minutes and may be increased in 1 minute-steps.

The signal of the remote control has an effective coverage of 2.5 meters.
The programmes P1 to P3 are changing the vibration speed automatically and therefore provide a diversified exercise.
In manual mode „88“, the vibration speed needs to be adjusted manually (1-20).
Always point the remote control towards the infrared receiver when pressing any button.
If a constant mailfunction of the remote control appears, check the batteries and change the batteries if necessary.

EXERCISE INSTRUCTIONS

1. We recommend to drink 1 glass of mineral water before exercise.
2. Connect the mains cable to the device.
3. Position yourself on the appliance as explained later on.
4. Press the start button, to start the exercise.
5. Never exceed the maximum exercise time of 20 minutes.
6. We recommend to exercise 3 to 4 times a week, each with at least 1 day rest in between.

Exercise aims

Exercising with the **Skandika Home Vibration Plate 800** is ideal for tightening up tissue, loosing tensions or adherences of fascia, for toning muscles and endurance training and beyond that suitable for weight loss programs. The effective and time and space-saving exercise allows quick results. However, exercise should be done on a regular base - not too long or intensive, but more often and well dosed.

While exercising with the vibration plate, the vibrations of the device will be transferred to the human body. This causes a contraction and expansion of the muscles and the involved musculoskeletal system. The deep-lying muscles (like e.g. pelvic base muscles and back muscles) will also be activated. The exercise with the vibration plate causes much less muscle burden than e.g. an exercise with free weights and is therefore suitable for humans of almost every age and fitness grade.

If there should be health problems, a physician should be consulted before starting to exercise. He can support you to find a suitable training programme and he can judge, if an exercise with the vibration plate is uncritical for you.

Basic posture on the device

1. Search position
2. Build up body tension
3. Stabilize position

ATTENTION:
Never exercise with outstretched joints!

General remarks

The following exercises are examples. Select some of the exercises for each training session and use a low or a higher vibration intensity according to your fitness grade (e.g. beginner or advanced). The shown exercise are by far not complete. There are many hundred possibilities to exercise with a vibration plate. You can look at professional literature or consult a professional trainier or a doctor to find out about more exercise possibilities. We wish you a lot of fun and variation with your vibration plate!

Exercise images

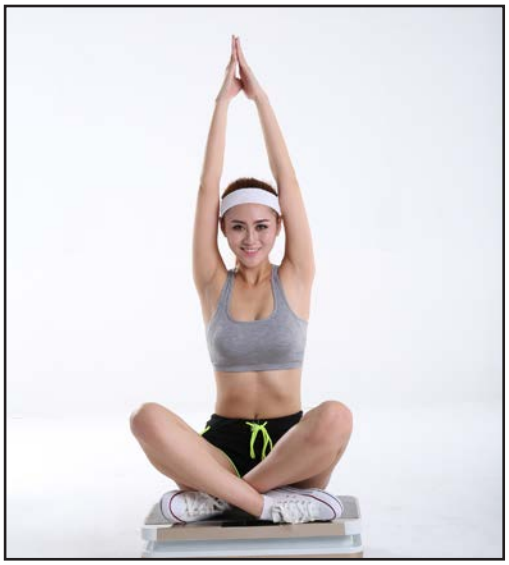
Exercise 1: Arm-Stretch

This easy exercise originated in the theory of meditation helps to concentrate on your body and find inner peace - it is ideal for getting started with vibration training.

Sit tailor-fashion on the vibrating plate and raise both arms over your head. Breathe in and put your hand palms together. Then breathe out and open your arms sideways.

Exercise slowly and focused - repeat 5 times.

Good for: Pelvic base, buttocks, upper legs, nape, arms, shoulders and upper back.

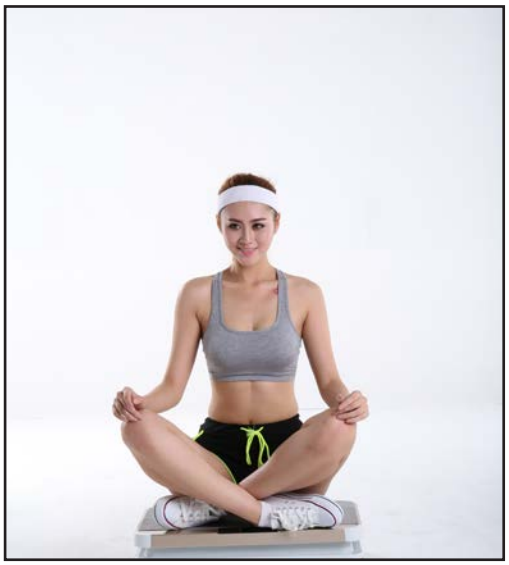


Exercise 2: Sit tailor-fashion

This is a variation of the above described „Arm-Stretch“.

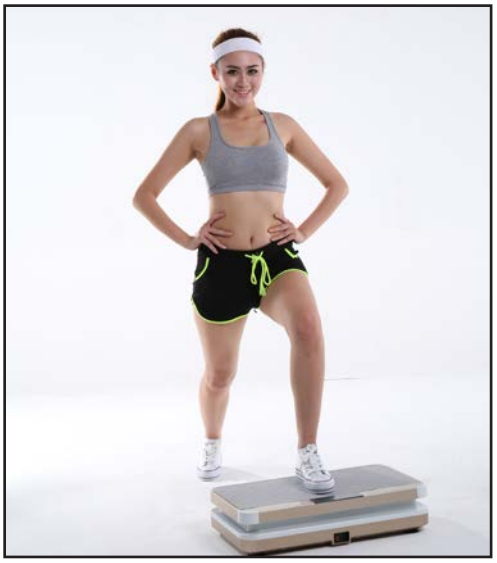
Sit tailor-fashion on the vibrating plate and keep your hands still, e.g. lay them on your knees. Slowly breathe in and out. Hold this position for approx. 1 minute.

Good for: Pelvic base, buttocks, upper legs, lower back.



EXERCISE INSTRUCTIONS

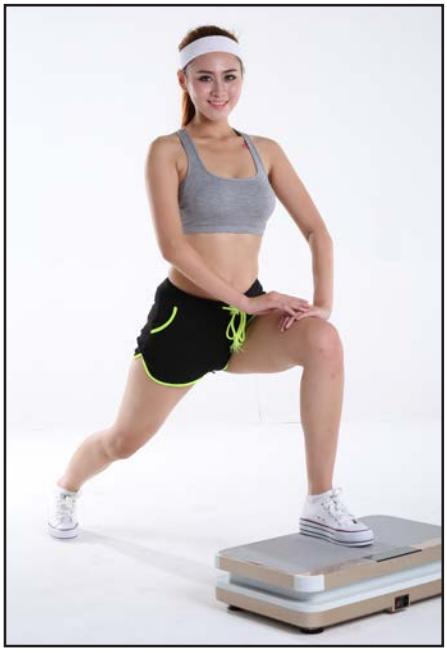
Exercise 3: Sidestep



Place one foot on the centre of the device, the other foot on the floor. Keep your back straight and press the foot tighter on the plate while contracting your leg muscles. You should feel a tension in the rear thighs, the quadriceps and gluteal muscles - keep the tension throught the exercise. The hands remain on your hips.

Good for: Hamstrings, buttocks, quadriceps.

Exercise 4: Sidestep - variation



This is a variation of Exercise 3 for advanced athletes.
The hands rest on your thigh and the stand in general is more deeper, so that the angular between upper and lower leg is approx. 90°.

Good for: Upper leg muscles incl. quadriceps, calves and buttocks.

As an additional variation this exercise may be executed with laterally extended arms. This indoctrinates the sense of balance and involves the shoulder muscles:

EXERCISE INSTRUCTIONS

Exercise 5: Lateral bend

Stand laterally before the device and place one foot on the centre of the unit. The other foot is on the floor - please do not fully depress the knee, but keep it flexible.

Keep your back straight and raise one arm upwards and bend your upper body to the direction of the non-raised arm. Hold position for some seconds and repeat with the other arm.

Good for: Abs and hips, shoulder and arm muscles.

Exercise 6: Crunches

Lay down in front of the device with both feet on the unit as shown. Slightly move up your upper body in a rolling movement. Hold position and keep the tension. Lower your upper body back to the floor.
Beginners should do 5 to 10 crunches, while advanced athletes can do up to 30 crunches.
You may use a cushion under your buttocks.

Good forr: Abs and hips, calves.

Alternatively you may do this exercise with your calves placed on the device:

EXERCISE INSTRUCTIONS

Exercise 7: Bridge

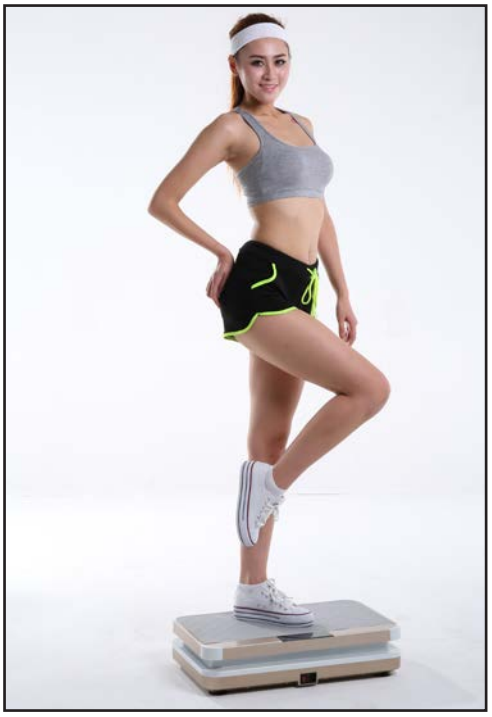
Lay down in front of the device and place both feet on the device. Lift your buttocks and lower back and hold this position for some seconds. Keep the tension in your abs and buttocks.

Good for: Upper leg muscles, buttocks, lower back.

Exercise 8: Stand with one leg

Place yourself on the plate as shown. Pay attention not to lose balance - you may put down your second foot on the plate shortly to stabilize yourself if necessary.

Good for: All leg muscles. Indoctrinates the sense of balance.



Exercise 9: Hip-twist

Seat on the plate and put your hands behind your head. Twist in the hips to the right side, hold position for some seconds and then twist to the other side.

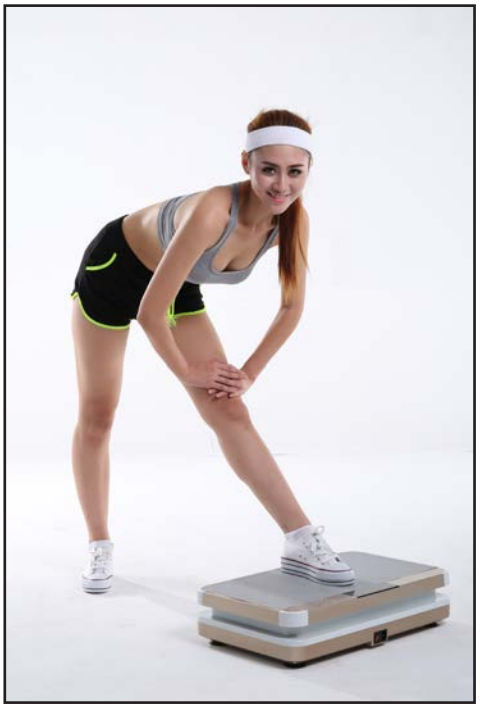
Hold the tension in your hips and abs during exercise.

Good for: Hips, abs, lower back.

Exercise 10: Leg stretch

This exercises stretches your upper and lower legs. Place one foot on the center of the device and kink downwards as shown. Place your hands on the knee. Never stretch so far, that it hurts! Hold the position for approx. 20 seconds and repeat with the other leg.

Good for: Leg muscles, general flexibility.



Exercise 11: Triceps- / Upper leg exercise

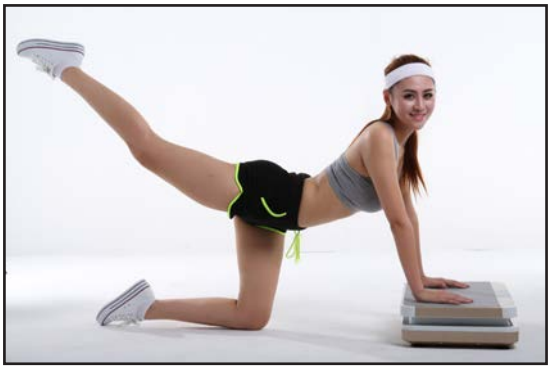
Lay your hands on the device as shown and hold your buttocks up in the air - hold this position for some seconds.

Good for: Triceps, Thighs

Exercise 12: Leg extension

Lay your hands on the device as shown and knee down in front of the device (you may use a cushion under your knees). Extend one leg to the upper rear and hold the extended position for some seconds. Slowly move your leg back and repeat with the other leg.

Good for: Arms, shoulders and hamstrings.



EXERCISE INSTRUCTIONS

Exercise 13: Biceps curls with straps

For the following exercises the included training straps are needed. Fix these as described in this manual and stand on the vibrating device with the feet approx. shoulderwide apart. Keep your arms close to your body. Hold your knees slightly bended and back and wrists straight. Bend your right forearm and pull up the strap. Release the arm to starting position and repeat the exercise with the left forearm.

Hold the tension in the upper arms (biceps) throughout the complete exercise.

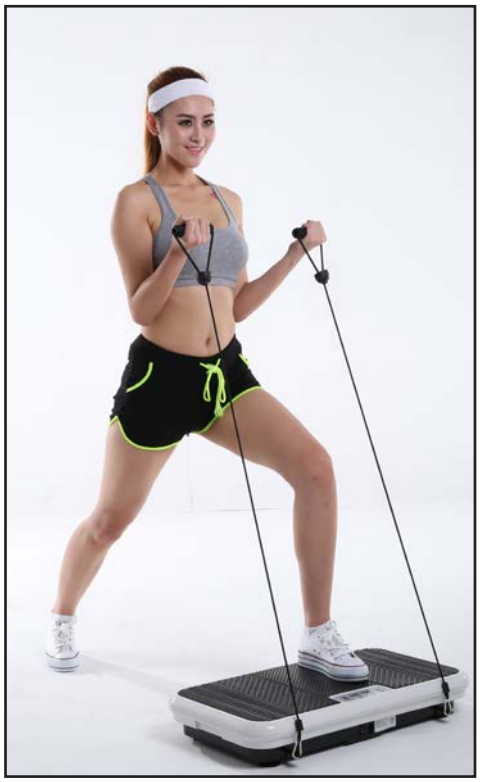
Good for: Biceps, forearm muscles and thighs.

Exercise 14: Alternative biceps curls with straps (sidestep)

Alternatively to exercise 13 you may perform biceps curls with both arms at the same time while standing in sidestep position as shown in the picture. The muscle will be trained more intensively with this method. Place yourself in front of the device with one foot on the plate. The curl movement should be consistent and should not be performed too fast. You may use a deeper position with more bended knees depending on your fitness grade.

Hold the tension in the upper arms and thighs throughout the whole exercise. Always keep the back straight!

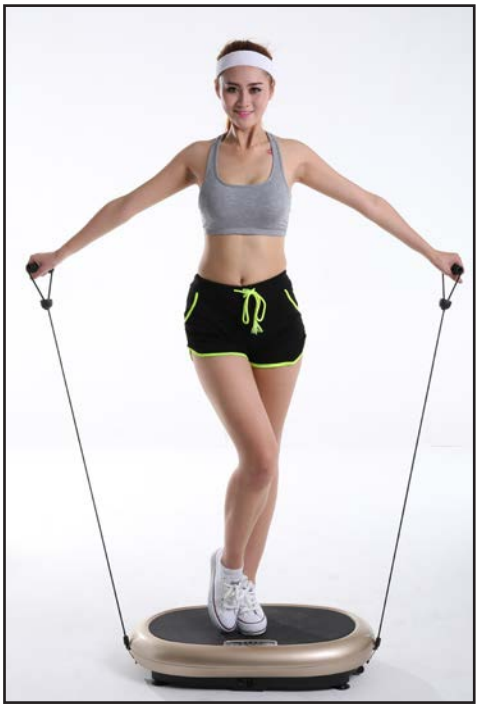
Good for: Biceps, forearm muscles and thighs, lower back, calves.



Exercise 15: Shrugs with straps

Stand on the device and grasp the both handgrips of the straps as shown (back of the hand pointing upwards). Pull the handgrips laterally upwards until you almost reach shoulder height. Hold this position for approx. 1 to 2 seconds and lower your arms again to starting position. Breathe out during the upwards movement and breathe in during lowering your arms. Repeat 6 to 8 times.

Good for: Shoulder muscles, coordination.



Exercise 16: Triceps pulls with straps

Stand with your right foot on the plate as shown. Grasp the handles of the straps (back of the hands pointing up- resp. backwards) with slightly bended forearms. Now pull back your right forearm to the rear and slightly upwards while stretching out your forearm. The outstretched position should be kept for 2 seconds and then should be moved back to the starting position. Repeat the same exercise for the other arm (make sure, to place your left foot on the plate before). Repeat 6 to 8 times.

Good for: Triceps- and shoulder muscles, thighs and calves.

HINTS, TRANSPORT AND CARE

Hints

During the use of the device

- If you should feel unwell during the use of the device or any other abnormalities should occur, immediately stop exercise and contact your physician.
- Never use force. There is a risk of injuries and malfunctions.

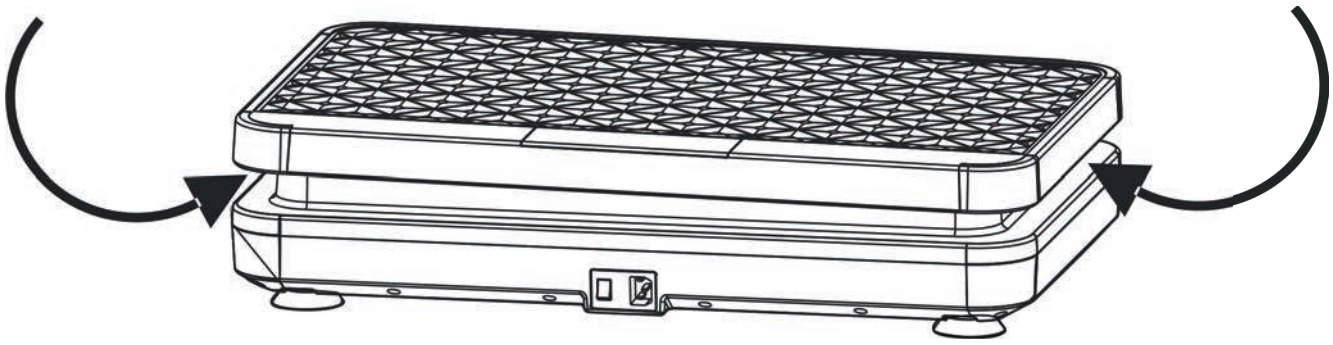
If the device is not going to be used for a longer period, cover it so that dust cannot come into contact. Do not wind up the mains cable, as this could cause damages.

Protection of the device

- Never use in damp surroundings like bath rooms, close to swimming pools etc.
- Never use the device in surroundings with dust, oil, smoke or acrid gases.
- Avoid damaging the surface of the device by scratches, beats or heavy objects.

Transportation of the device

Switch off the **Home Vibration Plate 800** and remove the mains cable.
Grasp the device on the position of the arrows below and lift it up. You can transport it to the new place now.



Care

Make sure, the device is switched off and the mains plug is disconnected before cleaning the appliance.

Never use caustic abrasives, petrol or solvent to clean the unit. Never spray insecticides on it.

The standing area may be cleaned with light wet (water) towel, but make sure, the area has been dried completely before using it again. The rest of the device and the remote control should be cleaned with a dry towel only.

Check and care for your device on a regular base to extend the life cycle and protect yourself during the exercises. Check all screws of the device every 2 months and tighten them up if necessary.

TROUBLESHOOTING / FIXING STRAPS / BATTERY DISPOSAL

Troubleshooting

Device clatters: Tighten screws, place the device on a flat & even surface.

Display available, but motor does not run: Check power connection, maybe too low voltage.

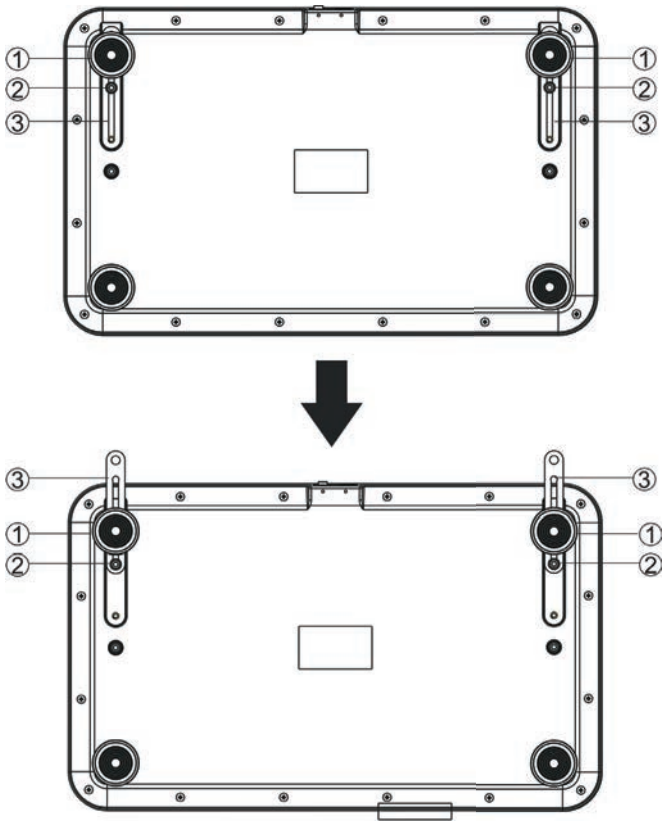
Cannot switch on the device: Check power connection. Maybe the fuse is defective. Contact the service centre.

The device cannot be controlled with the remote control: Check the batteries of the remote control, pay attention to the coverage area of 2,5 m max.

Device suddenly stops: The preset time has elapsed. Switch on the device again after 10 minutes.

Fixing the straps

On the underside of the device there are metal hooks, which may be used to fix the included exercise straps. You can pull the hooks out by loosing the screws (2) and fixing them again in the extended position by fastening the screws (2). Now hook in the straps.



Battery disposal

Batteries should not be considered as regular garbage.

As consumer you are obliged to return finished batteries.

The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.

You will find these symbols on batteries which contain harmful substances:

Pb = Battery contains lead
Cd = Battery contains cadmium
Hg = Battery contains mercury

PARTS LIST

Part no.	Description	Q'ty
1	PCB	1
2	Remotor	1
3	Eccentric gear frame welding	1
4	Motor fixture welding subgroup	1
5	Up Swing frame welding	1
6	Up Swing frame welding subgroup	1
7	Feet rubber	4
8	Rating Label	1
9	Power Cord	1
10	Display PCB	1
11	Power switch	1
12	Motor	1
13	Six hexagon head full thread bolt	2
14	Six hexagon head full thread bolt	1
15	Hex nut	1
16	Washer (with non-metallicinsert)	4
17	Nuts (with non-metallicinsert)	4
18	Cross screws	8
19	Cross screws	12
20	Hexagon socket head cap screws group	7
21	Hexagon socket head cap screws	12
22	Hexagon socket head cap screws	4
23	Tapping screws	6
24	Tapping screws	4
25	Selftapping screw (C shape)	1
26	Selftapping screw (C shape)	4
27	Selftapping screw (C shape)	16
28	Flat Washer	1
29	Flat Washer	2
30	Flat Washer	1
31	Flat Washer	4
32	Flexible Washer	2
33	Circlips for shaft	1
34	Circlips for shaft	3
35	deep groove ball bearing	2
36	deep groove ball bearing	1
37	deep groove ball bearing	2
38	Bear Pressure	2

PARTS LIST

Part no.	Description	Q'ty
39	Metal hook	2
40	Middle axle	2
41	Connection axle	1
42	cross wheel distance sleeve	1
43	cross wheel inner distance sleeve	1
44	Small distance sleeve	1
45	Long axle-2	1
46	Big belt wheel A	1
47	axle sleeve	4
48	bearing base	2
49	bearing holder	2
50	eccentric base	1
51	eccentric bearing holder	1
52	Small blet wheel	1
53	Big belt wheel B-2	1
54	eccentric hardware	1
55	Bottom cover	1
56	Middle cover	1
57	Up cover	1
58	Display PCB cover	1
59	Small up cover	4
60	Handle	2
61	Stepper	1
62	Display PCB back cover	1
63	Belt	2
64	Wire presser	1
65	Straps	2
66	Screws	1
67	Screws	1
68	M6 umbrella head Hexagon	1

Environmental protection

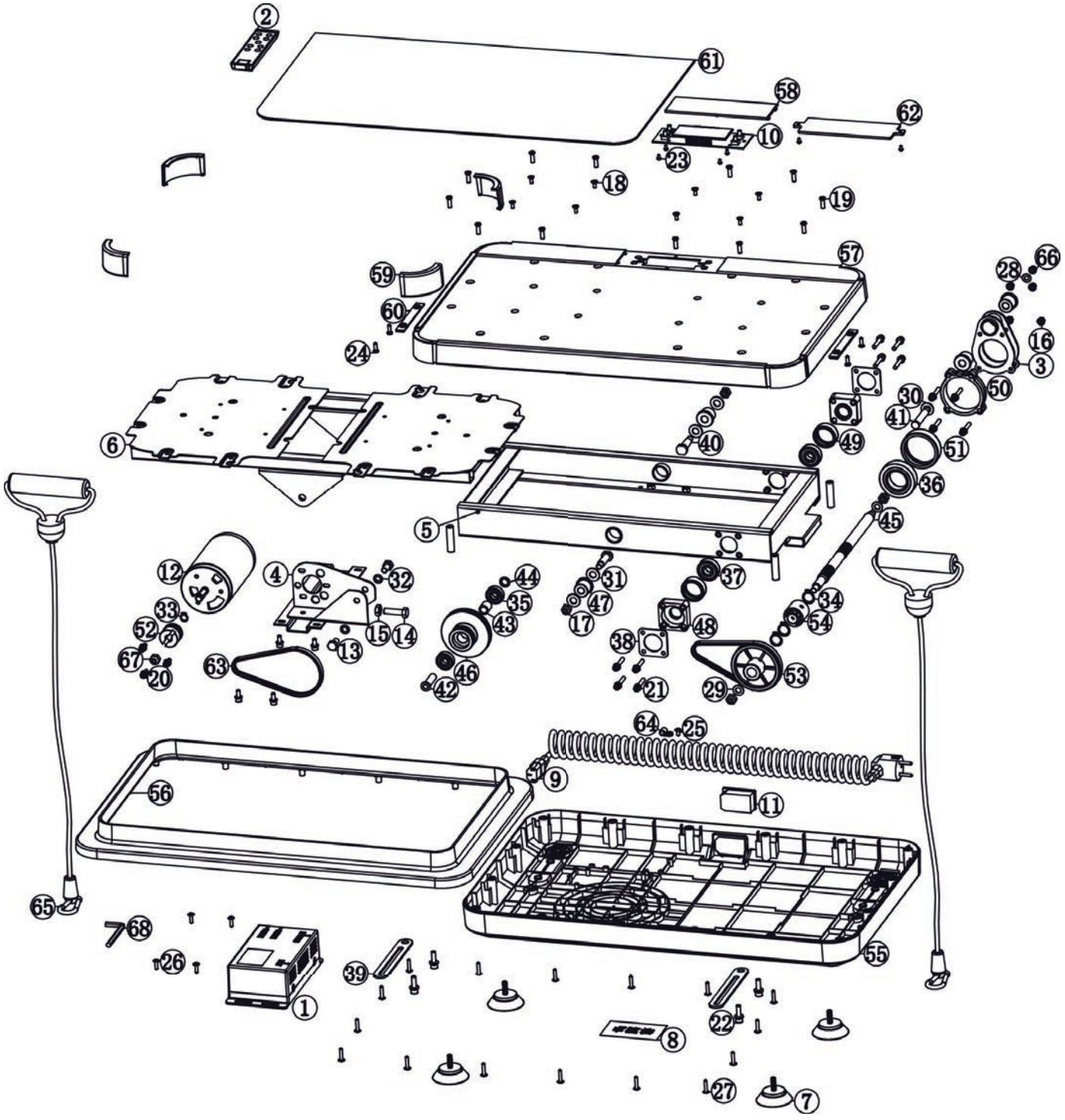
At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this.

The basic materials can be recycled as specified on the labelling. When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

EXPLODED DRAWING

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warrany time this service may be free of charge).

If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on **www.skandika.com**. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



WARRANTY TERMS / SERVICE

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occured outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

For service, accessories and spare parts, please contact: **info@skandika.com**

Service centre: **MAX Trader GmbH,** Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

BIENVENUE

Avant de commencer

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Bien que nous vérifiions régulièrement la qualité de nos produits, des erreurs sont toujours possibles. Si vous vous trouvez en présence d'un produit incomplet ou défectueux, contactez votre revendeur. Veuillez suivre les conseils relatifs à la sécurité et les instructions donnés dans ce manuel afin d'utiliser cet appareil correctement et efficacement.

1. L'alimentation électrique doit être identique aux normes de l'appareil (220 V - 240 V / 50/60 Hz).
2. Ne placez pas l'appareil dans un environnement humide afin d'éviter chocs électriques et éviter d'endommager l'appareil.
3. N'utilisez jamais l'appareil à une température supérieure à 40°C.
4. N'utilisez jamais l'appareil en plein air ou à la lumière directe du soleil.
5. Placez l'appareil sur une surface plane et solide.
6. Si l'appareil a été déplacé d'un environnement plus froid vers un environnement plus chaud, attendez 1 heure avant de l'utiliser. Cela permet d'éviter les dommages causés par la condensation de vapeur d'eau.
7. Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil afin de vérifier si la pratique d'exercices à l'aide de cet appareil convient à votre état de santé.
8. Utilisez cet appareil uniquement si vous vous sentez bien et que vous n'êtes pas sous traitement médical. Les personnes atteintes de cancer, de maladie cardiaque, d'ostéoporose, porteuses de membres artificiels, implants ou sensibles aux vibrations ne doivent utiliser cet appareil qu'avec l'autorisation d'un médecin.
9. Les femmes enceintes ou les femmes en période de menstruation ou les porteurs d'un stimulateur cardiaque n'utiliseront cet appareil qu'après autorisation de leur médecin.
10. Retirez colliers, bijoux, clés, couteaux, téléphones portables, vêtements amples, etc., avant tout exercice afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil.
11. Ne fumez pas, ne buvez pas au cours de l'utilisation de la plateforme vibrante et ne faites pas d'exercice directement après un repas.
12. N'utilisez jamais cet appareil avec un autre appareil à usage médical.
13. Cet appareil ne constitue pas un substitut de traitement médical ou thérapeutique.
14. Les animaux domestiques et les enfants de moins de 12 ans doivent être tenus à l'écart, soit une distance de sécurité d'au moins 3 mètres, de la plateforme vibrante.
15. Ne placez jamais d'objets ou parties du corps dans les ouvertures de l'appareil.
16. Les enfants de plus de 11 ans, les personnes handicapées ou les personnes ayant des problèmes de santé doivent utiliser l'appareil sous étroite surveillance.
17. Les personnes pesant plus de **100 kg** ne sont pas autorisées à utiliser cet appareil.
18. Cet appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
19. Seul du personnel qualifié et autorisé peut ouvrir et réparer cet appareil.
20. Tenez l'appareil à distance des liquides et de l'humidité. Si du liquide devait pénètre l'appareil, arrêtez immédiatement l'exercice et débranchez-le de l'alimentation électrique.
21. Si l'appareil montre fonctionne de manière anormale ou si vous remarquez des problèmes d'alimentation électrique, contactez immédiatement le service consommateurs.
22. N'utilisez pas cet appareil en cas d'orage. Débranchez-le de la prise secteur.
23. Ne touchez jamais l'appareil ou les câbles d'alimentation avec des mains humides.
24. Vérifiez si l'alimentation électrique utilisée est conforme à celle requise par ce type de plateforme.
25. En cas de problème électrique ou de pièces défectueuses, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil et débranchez-le de la prise secteur. Contactez le service consommateurs.

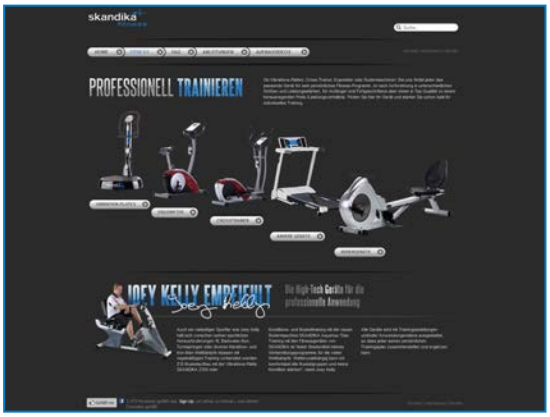
Contenu

Utilisation 40
La télécommande 41
Instructions sur les exercices 42
Objectifs des exercices 42
Images des exercices 43

Conseils, transport et entretien 50
Dépannage / Fixation des sangles / Elimination des piles usagées 51
Liste des pièces 52
Protection de l'environnement 53
Vue éclatée 54

Conditions de garantie et de réparations 55

Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



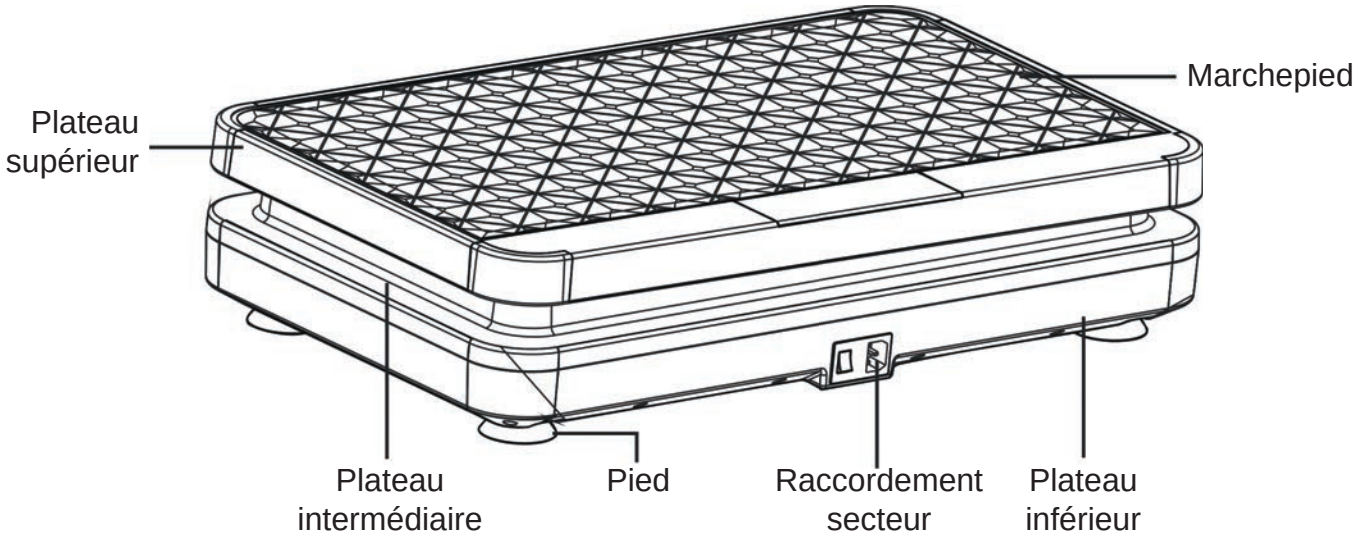
Scannez ce **QR-Code**
avec votre smartphone

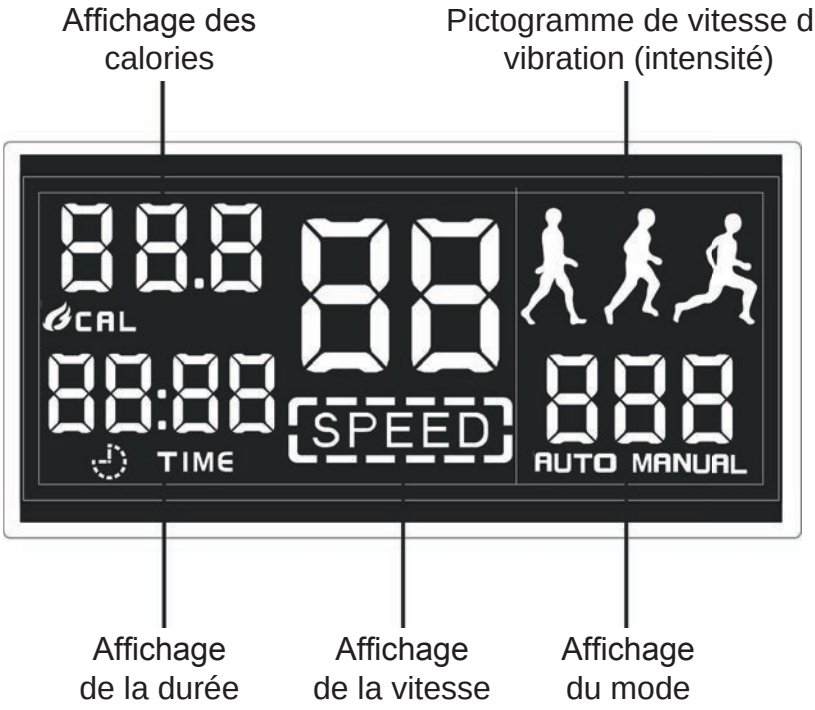
UTILISATION

Bienvenue chez la Home Vibration Plate 800!

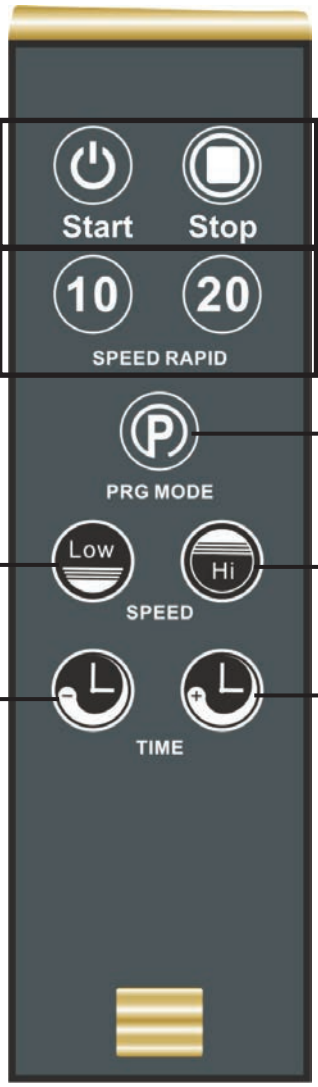
Aperçu du produit

La plateforme vibrante Home Vibration Plate 800 se compose d'une plaque en trois parties et d'un marchepied à surface antidérapante. Les pieds permettent une bonne stabilité sur l'appareil. Nous vous recommandons d'utiliser un bon tapis sous l'appareil pour protéger le sol (par exemple, le tapis de protection Skandika).





La télécommande



Start / Stop
Démarre ou arrête le moteur lorsque l'appareil est branché au secteur.

Bouton de sélection rapide de la vitesse
Permet de sélectionner rapidement la vitesse par intervalle de 10 à 20.

Mode automatique ou mode programme
C'est le mode manuel qui est prédéfini. L'actionnement répété de cette touche permet de passer d'un programme à l'autre. „P1", „P2" et „P3" ou le mode manuel „88

Speed -
Diminue la vitesse (niveau 1 à 20)

Speed +
Augmente la vitesse (niveau 1 à 20)

Time -
La durée de l'exercice est prédéfinie à 10 minutes et peut être ramenée à des plages d'1 minute..

Time +
La durée de l'exercice est prédéfinie à 10 minutes et peut être augmentée à des plages d'1 minute.

Le signal de la télécommande a une portée de 2,5 mètres.
Les programmes P1 à P3 proposent automatiquement des vitesses de vibration différentes, pour des exercices diversifiés.
En mode manuel „88", la vitesse de vibration doit être ajustée manuellement (1-20).
Lorsque vous appuyez sur le bouton de la télécommande, dirigez-la toujours vers le récepteur infrarouge. Si un mauvais fonctionnement le télécommande persiste, vérifiez les piles et changez-les si nécessaire.

INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

1. Nous recommandons de boire un verre d'eau minéral avant tout exercice.
2. Branchez le cordon d'alimentation secteur.
3. Mettez-vous en position sur l'appareil selon les explications données plus bas.
4. Appuyez sur le bouton « Start » pour démarrer l'exercice.
5. Ne dépassez jamais une durée de 20 minutes d'exercice.
6. Nous recommandons de vous de réaliser les exercices 3 à 4 fois par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque jour d'exercice.

Objectifs des exercices

Travailler avec **Skandika Home Vibration Plate 800** est idéal pour raffermir les tissus, éliminer les tensions et l'adhérence des fascias, tonifier les muscles et l'entraînement en endurance, sans oublier les programmes de perte de poids. Les exercices efficaces, rapides, dans un espace réduit, permettent des résultats rapides. Cependant, les exercices doivent être réalisés de manière régulière, pas trop longtemps, ni de manière trop intensive, mais plus souvent et mieux dosés.

Lors de l'entraînement sur la plate-forme vibrante, les vibrations de l'appareil sont transmises au corps. Cela créé une contraction et une expansion des muscles ainsi que du système musculosquelettique impliqué. Les muscles profonds (comme les muscles pelviens et les muscles du dos) seront aussi sollicités. Les exercices réalisés avec la plate-forme vibrante sont plus doux pour les muscles que les exercices avec des poids, ce qui les rend plus adaptés à des personne de tout âge et de tout niveau de forme physique.

Dans le cas de problème de santé, il convient de consulter un médecin avant de démarrer les exercices. Il peut vous aider à trouver un programme d'entraînement adapté et juger si un exercice est sans danger pour vous.

Positions de base sur l'appareil

1. Position de recherche
2. Développer la tension corporelle
3. Stabiliser la position

ATTENTION:
Ne jamais effectuer un exercice avec les articulations tendues !

INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

Remarques générales

Les exercices suivants sont des exemples. Choisissez certains des exercices pour chaque entraînement et utilisez une intensité de vibration basse ou plus élevée en fonction de votre niveau de forme (par exemple, niveau débutant ou avancé).
L'exercice donné en exemple est loin d'être complet. Il y a des centaines de possibilités d'exercices différents sur une plate-forme vibrante. Vous pouvez consulter des ouvrages spécialisés ou faire appel à un entraîneur professionnel, ou encore à un médecin pour en savoir plus sur les possibilités d'exercices. Nous vous souhaitons de prendre du plaisir à l'utilisation de votre plate-forme vibrante !

Images des exercices

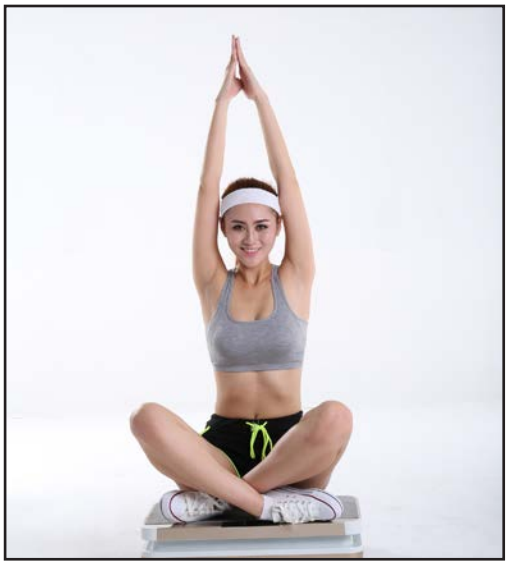
Exercice 1 : étirement des bras

Cet exercice facile originaire de la théorie de la méditation permet de vous concentrer sur votre corps et de trouver la paix intérieure : il est idéal pour débuter les exercices d'entraînement par vibrations.

Asseyez-vous en tailleur sur la plate-forme vibrante et levez les deux bras au-dessus la tête. Inspirez et joignez les paumes de la main. Pui expirez et écartez les bras sur les côtés.

Réalisez ce mouvement lentement et dans la concentration : répétez le mouvement 5 fois.

Permet de travailler : le plancher pelvien, le haut des jambes, la nique, les bras, les épaules et le haut du dos

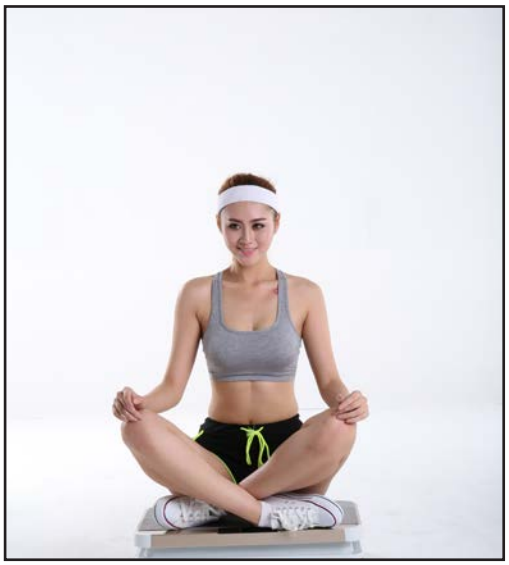


Exercice 2 : assis en tailleur

Il s'agit d'une variante de la position décrite précédemment ; «étirement des bras ».

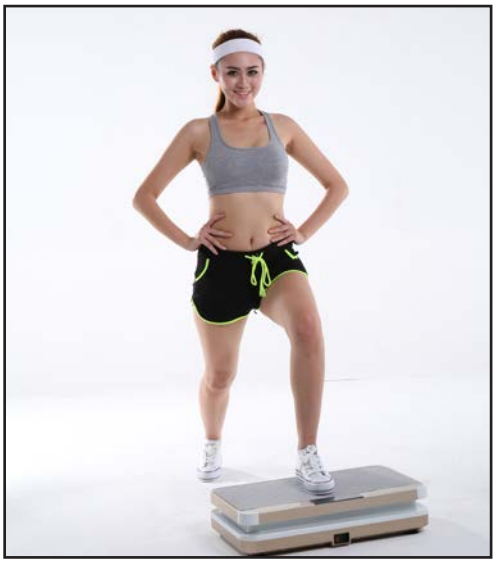
Asseyez-vous en tailleur sur la plate-forme vibrante et gardez les mains immobiles, posez-les sur les genoux par exemple. Inspirez et expirez lentement.
Gardez cette position pendant environ 1 minute.

Permet de travailler : le plancher pelvien, les fessiers, le haut des jambes et le bas du dos.



INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

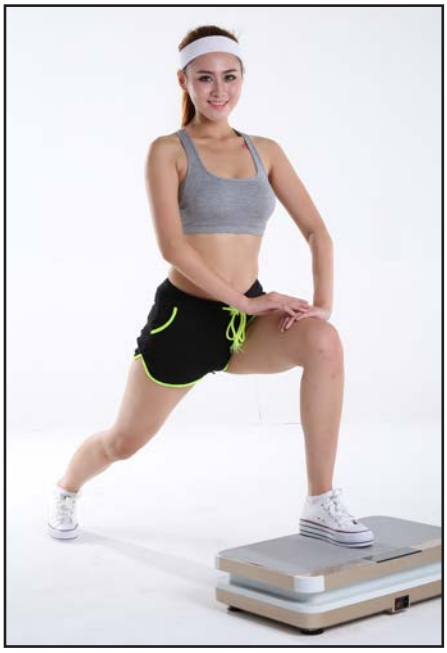
Exercice 3 : Fentes latérales



Posez un pied au centre du marchepied et l'autre pied sur le sol. Dos droit, appuyez le pied sur le marchepied tout en contractant les muscles de la jambe. Vous devez ressentir une tension à l'arrière des cuisses, dans les quadriceps et les muscles fessiers. Les mains restent sur les hanches.

Permet de travailler : les ischio-jambiers, les fessiers et les quadriceps.

Exercice 4 : Fentes latérales : variante



Il s'agit d'une variante de l'exercice 3 pour les athlètes confirmés. Les mains le long des hanches, fléchissez la jambe depuis plus loin vers l'arrière, de manière à former un angle de 90°C entre le haut et le bas de la jambe.

Permet de travailler : Les muscles du haut de la jambe dont les quadriceps, les mollets et les fessiers.

Autre variante de cet exercice ; avec les bras tendus latéralement. Cela fait travailler le sens de l'équilibre et les muscles des épaules.

INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

Exercice 5 : extensions latérales

Placez-vous de côté par rapport à l'appareil et posez un pied au centre du marchepied. L'autre pied est posé sur le sol : ne dépliez pas le genou complètement, mais gardez le souple.

Gardez le dos droit et levez un bras tout en courbant le haut du corps vers le côté ou le bras n'est pas levé. Maintenez la position quelques secondes et répétez le mouvement avec l'autre bras.

Permet de travailler : Les abdominaux et les hanches, les muscles des épaules et des bras.

Exercice 6 : abdominaux

Allongez-vous devant l'appareil, les pieds posés sur le marchepied comme dans la photo. Relevez doucement le buste. Maintenez la position et la tension musculaire. Abaissez le buste jusqu'au sol.
Les débutants réaliseront des séries de 5 à 10 abdominaux tandis que les sportifs confirmés iront jusqu'à 10 mouvements.
Vous pouvez placez un coussin sous les fesses.

Permet de travailler : les abdos, les hanches et les mollets.

Autre possibilité ; réalisez cette exercice avec les mollets posés sur le marchepied.

FR

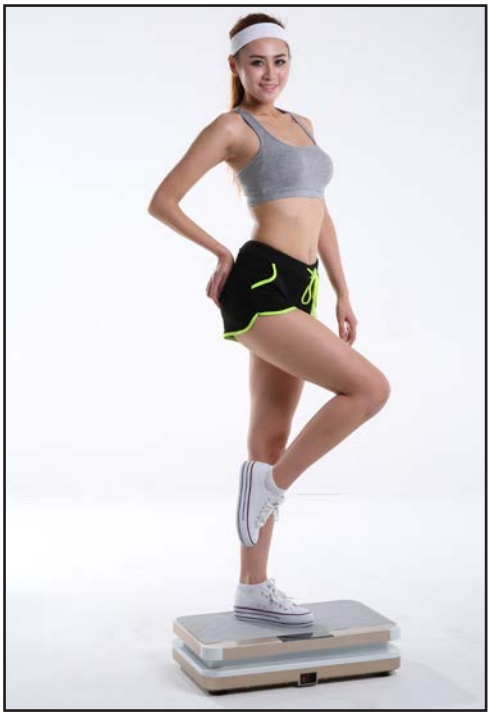
INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

Exercice 7 : Pont

Asseyez-vous devant l'appareil et posez les deux pieds sur le marchepied. Levez les fesses et le bas du dos et maintenez cette position quelques secondes.

Gardez les abdos et les fessiers tendus.

Permet de travailler : Muscles du haut des jambes, fessiers et bas du dos.



Exercice 8 : debout sur une jambe

Placez-vous sur le plateau comme sur la photo. Attention à garder l'équilibre : vous pouvez rapidement poser l'autre pied sur le plateau pour vous stabiliser si besoin.

Permet de travailler : Tous les muscles de la jambe. Améliore l'équilibre.

Exercice 9 : Rotation des hanches

Asseyez-vous sur le plateau et posez les mains derrière la tête. Effectuez une rotation au niveau des hanches du côté droit, maintenez la position quelques secondes puis effectuez une rotation de l'autre côté.

Gardez les muscles des abdominaux et des hanches tendus pendant l'exercice.

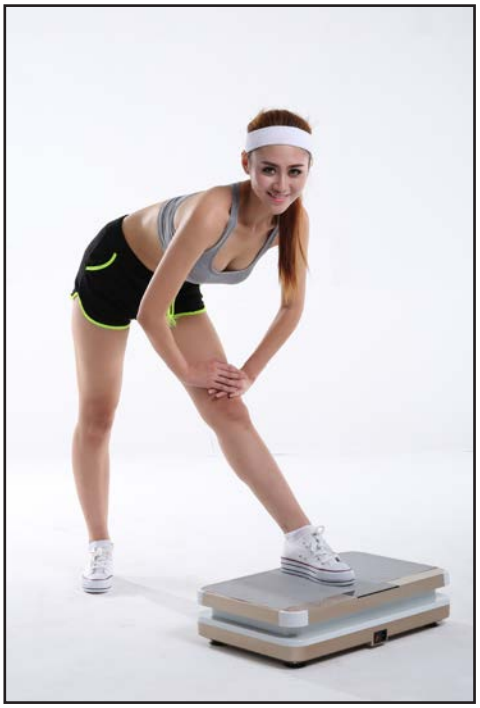
Permet de travailler : les hanches, les abdominaux et le bas du dos.

INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

Exercice 10 : étirement des jambes

Cet exercice permet de muscler le haut et le bas des jambes. Placez un pied au centre du marchepied et penchez-vous en avant comme sur la photo.
Placez les mains sur le genou. Ne vous étirez pas trop, car cela est douloureux !
Maintenez la position pendant environ 20 secondes puis répétez le mouvement avec l'autre jambe.

Permet de travailler : les muscles de la jambe, la souplesse en générale.



Exercice 11 :
triceps et exercice pour le haut de la jambe

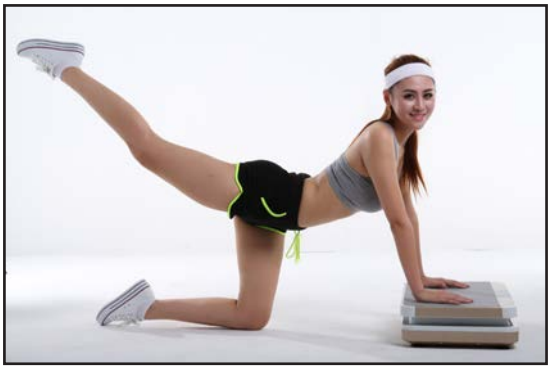
Allongez la jambe sur l'appareil comme sur la photo et maintenez vos fessiers en l'air. Maintenez cette position pendant quelques secondes.

Permet de travailler : les triceps, les cuisses

Exercice 12 : extension des jambes

Posez les mains sur l'appareil comme sur la photo et agenouillez-vous devant l'appareil (vous pouvez placer un coussin sous les genoux). Tendez la jambe en l'arrière et vers le haut et maintenez la position tendue quelques secondes. Ramenez lentement la jambe au sol et répétez le mouvement avec l'autre jambe.

Permet de travailler : les bras, les épaules et les ischio-jambiers.



INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

Exercice 13 : flexion des biceps à l'aide des sangles

Pour les exercices suivants, vous aurez besoin des sangles fournies avec l'appareil.
Fixez les sangles comme décrit dans ce manuel. Placez-vous debout sur le marchepied, pieds légèrement écartés en alignement avec les épaules. Gardez les bras le long du corps. Fléchissez légèrement les genoux, gardez le dos et les poignets bien droits. Fléchissez l'avant-bras droit et tirez la sangle en remontant vers vous. Replacez le bras dans la position de départ et répétez le même mouvement avec le bras gauche.

Gardez le haut du bras (biceps) tendu pendant toute la durée de l'exercice.

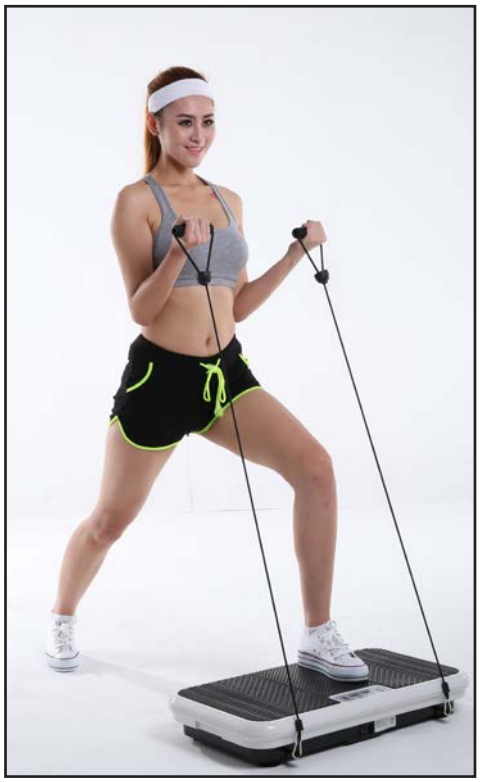
Permet de travailler : les biceps, les muscles de l'avant-bras et les cuisses.

Exercice 14 : variante de l'exercice de flexion des biceps (une jambe en arrière)

Alternativement à l'exercice 13, vous pouvez réaliser des flexions des biceps avec les deux bras à la fois en plaçant une jambe en arrière. Avec cette méthode, le muscle travaille plus intensément. Placez-vous devant l'appareil avec un pied sur l'appareil. Le mouvement de flexion doit être régulier et pas trop rapide. Vous pouvez vous placez plus basse, les genoux plus fléchis en fonction de votre niveau de forme physique.

Gardez le haut du bras et les cuisses tendus pendant toute la durée de l'exercice. Gardez toujours le dos droit !

Permet de travailler : les biceps, les muscles de l'avant-bras, le bas du dos et les mollets.

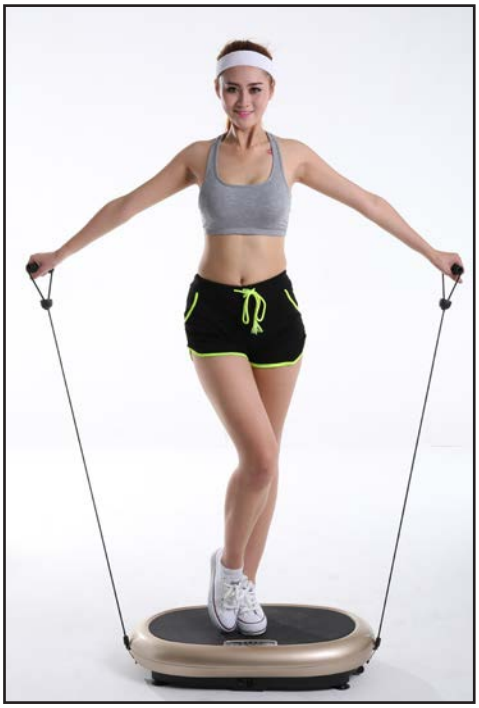


INSTRUCTIONS SUR LES EXERCICES

Exercice 15 : abductions latérales à l'aide des sangles

Placez-vous debout sur le marchepied et saisissez les deux poignées des sangles comme sur la photo (dos des mains vers le haut). Tirez les poignées latéralement vers le haut jusqu'à arriver pratiquement à hauteur des épaules. Maintenez la position pendant 1 à 2 secondes et baissez les bras pour revenir à la position de départ. Expirez pendant le mouvement ascendant et inspirez pendant le mouvement descendant. Répétez le mouvement 6 à 8 fois.

Permet de travailler : les muscles des épaules, la coordination.



Exercice 16 : abduction des triceps à l'aide des sangles

Tenez-vous debout avec le pied droit sur le marchepied comme sur la photo. Saisissez les poignées des sangles (dos des mains vers le haut et vers l'arrière), avant-bras légèrement fléchis. Puis tirez pour amener l'avant-bras vers l'arrière et légèrement vers le haut tout en étirant les avant-bras. Restez dans cette position d'étirement pendant environ 2 secondes puis revenez dans la position de départ. Répétez le même exercice pour l'autre bras (en vous assurant de placer cette fois le pied gauche sur le marchepied). Répétez le mouvement 6 à 8 fois.

Permet de travailler : les triceps, mais aussi les muscles des épaules, des cuisses et des mollets.

CONSEILS, TRANSPORT ET ENTRETIEN

Conseils

Pendant l’utilisation de la machine

- Si vous ne vous sentez pas bien en utilisant l‘appareil, ou si vous ressentez quoi que ce soit d‘anormal, arrêtez immédiatement l’exercice et consultez un médecin.
- Ne forcez jamais ; vous risquez de vous blesser ou l’appareil risque de mal fonctionner.

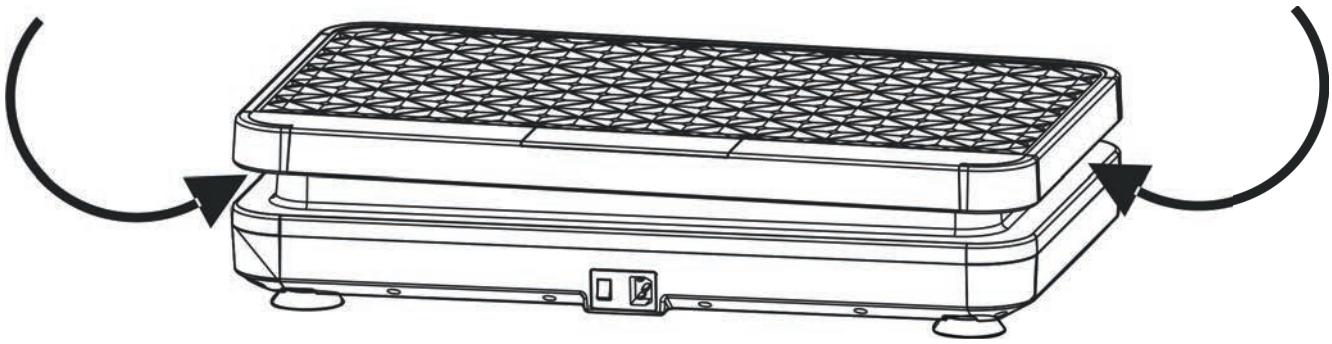
Si l’appareil n’est pas utilisé pendant une longue période de temps, couvrez-le pour le protéger de la poussière.N’enroulez pas le cordon d‘alimentation car cela risque de l‘endommager.

Protection de l’appareil

- N‘utilisez jamais l‘appareil dans un environnement humide (salle de bain, à proximité d‘une piscine, etc.).
- N’utilisez jamais l’appareil dans un environnement où se trouve de la poussière, des substances grasses, de la fumée ou autres fumées toxiques.
- Evitez d’abimer la surface de l’appareil (rayures, coups ou pose d’objets lourds sur l’appareil).

Transport de l’appareil

Eteignez la **Home Vibration Plate 800** et débranchez le cordon d’alimentation. Saisissez l’appareil au niveau des flèches situées en bas de l’appareil et soulevez-le. Vous pouvez ainsi le transporter ailleurs.



Entretien

Assurez-vous que l’appareil est éteint et que le cordon d’alimentation est débranché avant de procéder au nettoyage de l’appareil. N’utilisez jamais de produits abrasifs, de pétrole ou de solvants pour nettoyer l’appareil. Ne vaporisez jamais d’insecticide sur l’appareil.

Le marchepied peut être nettoyé à l’aide d’un chiffon humide (eau) mais assurez-vous qu’il est bien sec avant de l’utiliser à nouveau. Le reste de l’appareil et la télécommande peuvent être nettoyé à l’aide d’un chiffon propre et sec uniquement.

Inspectez et entretenez régulièrement votre appareil afin de prolonger sa durée de vie et vous protégez lors de son utilisation. Inspectez les vis de l’appareil tous les 2 mois et resserrez-les bien si nécessaire.

DÉPANNAGE / FIXATION DES SANGLES / ELIMINATION DES PILES USAGÉES

Dépannage

A l'utilisation, des éléments sont bruyants : Resserrez les vis, placez l'appareil sur une surface plane et lisse.

L'affichage fonctionne mais le moteur ne tourne pas : Vérifiez le raccordement à l'alimentation ; la tension est peut-être trop faible.

Impossible d'allumer l'appareil : Vérifiez le raccordement électrique. Le fusible est peut-être défectueux. Contactez le centre de service clients.

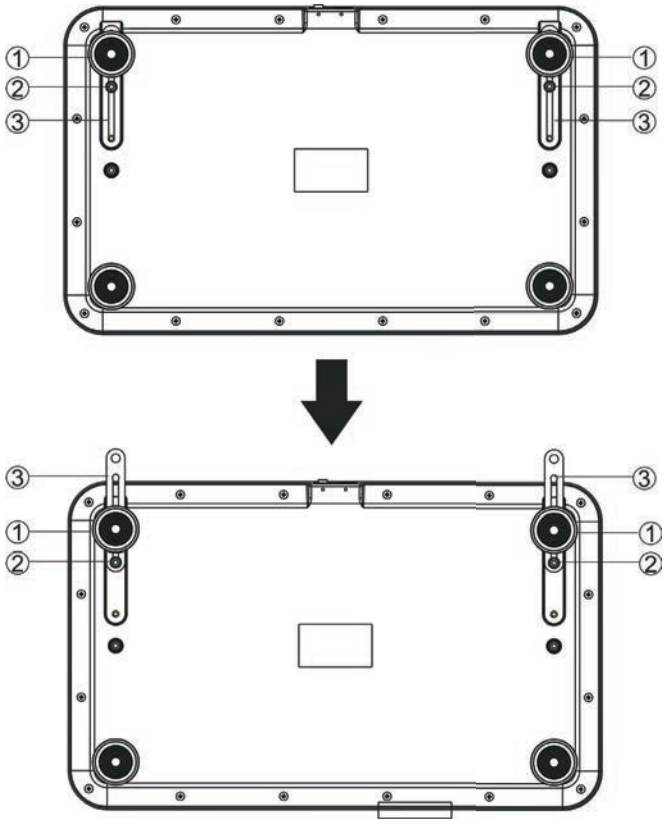
L'appareil ne répond pas à la télécommande : Vérifiez les piles de la télécommande. Vérifiez que vous êtes dans un périmètre de 2,5 mètres autour de l'appareil pour faire fonctionner la télécommande.

L'appareil s'arrête soudainement : Le temps d'exercice prédéfini est écoulé. Rallumez l'appareil après 10 minutes.

Fixation des sangles

Sous l'appareil se trouvent deux crochets métalliques que vous pouvez utiliser pour fixer les sangles d'exercices incluses.

Vous pouvez sortir les crochets en desserrant les vis (2) et en les fixant dans cette position en resserrant les deux vis (2). Il vous suffit ensuite d'y accrocher les sangles.



Elimination des piles usagées

Les piles ne doivent pas être considérées comme des déchets ordinaires.

En tant que consommateur, vous vous devez de rapporter vos piles usagées.

Les piles usagées peuvent être rapportées dans un centre de collecte de votre quartier ou d'autres endroits où ces piles sont rachetées.

Vous trouverez ces codes sur les piles qui contiennent des substances dangereuses:

Pb = la pile contient du plomb
Cd = la pile contient du cadmium
Hg = la pile contient du mercure

LISTE DES PIÈCES

Num.	Description	Quantité
1	Base du contrôleur (PCB)	1
2	Télécommande	1
3	Soudage du châssis du mécanisme externe	1
4	Sous-groupe soudé du moteur	1
5	Châssis soudé du support	1
6	Sous-groupe soudé du châssis supérieur	1
7	Pied en caoutchouc	4
8	Etiquette de mention de la classification	1
9	Cordon d'alimentation	1
10	Contrôleur d'affichage	1
11	Interrupteur de marche/arrêt	1
12	Moteur	1
13	Boulon à tête hexagonale entièrement fileté	2
14	Boulon à tête hexagonale entièrement fileté	1
15	Ecrou hexagonal	1
16	Rondelle (à insert non métallique)	4
17	Ecrou (à insert non métallique)	4
18	Vis à empreinte cruciforme	8
19	Vis à empreinte cruciforme	12
20	Ensemble d'écrous à 6 pans creux	7
21	Ecrous à 6 pans creux	12
22	Ecrous à 6 pans creux	4
23	Vis perforante	6
24	Vis perforante	4
25	Vis auto-perforante (C)	1
26	Vis auto-perforante (C)	4
27	Vis auto-perforante (C)	16
28	Rondelle plate	1
29	Rondelle plate	2
30	Rondelle plate	1
31	Rondelle plate	4
32	Flexible Unterlegscheibe	2
33	Circlip pour tige	1
34	Circlip pour tige	3
35	Roulement rigide à billes	2
36	Roulement rigide à billes	1
37	Roulement rigide à billes	2
38	Rondelle à pression	2

LISTE DES PIÈCES / PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Num.	Description	Quantité
39	Crochet métallique	2
40	Essieu médian	2
41	Essieu de raccord	1
42	Entretoise de séparation traversant les roues	1
43	Entretoise interne de séparation traversant les roues	1
44	Entretoise courte de séparation	1
45	Essieu long-2	1
46	Grande courroie crantée A	1
47	Douille de l'essieu	4
48	Base du roulement à billes	2
49	Support du roulement à billes	2
50	Socle d'excentrique	1
51	Support du roulement à billes d'excentrique	1
52	Petite courroie crantée	1
53	Grande courroie crantée B-2	1
54	Eléments d'excentrique	1
55	Plateau de protection inférieur	1
56	Plateau intermédiaire	1
57	Plateau de protection supérieur	1
58	Couvercle de protection du contrôleur d'affichage	1
59	Petit couvercle de protection supérieur	4
60	Poignée	2
61	Revêtement du marchepied	1
62	Couvercle de protection arrière du contrôleur d'affichage	1
63	Courroie	2
64	Presse-câble	1
65	Sangle	2
66	Vis	1
67	Vis	1
68	Clé hexagonale de M6	1

Protection de l'environnement

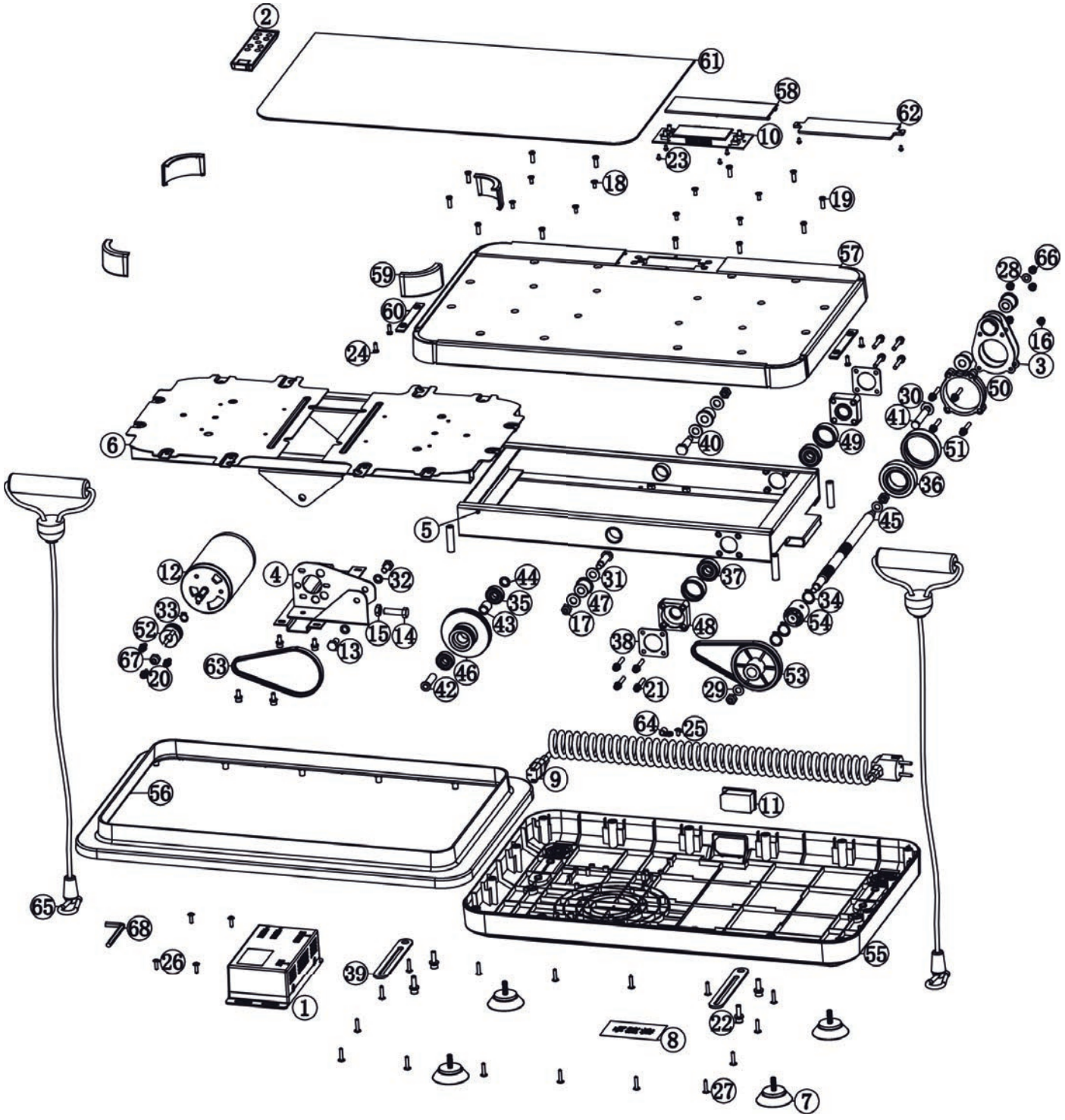
A la fin de sa durée d'utilisation, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers mais doit être apporté dans un centre de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit, les consignes d'utilisation ou l'emballage en font mention.

Les matériaux de base peuvent être recyclés comme cela est mentionné sur l'étiquetage. En permettant de recycler les matériaux et de trouver d'autres usages aux équipements usagés, vous contribuez grandement à la protection de l'environnement. Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur les sites de collectes disponibles dans la ville.

VUE ÉCLATÉE

En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur **www.skandika.com**. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.



CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie de couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

info@skandika.com

Centre de service clients : **MAX Trader GmbH,** Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Allemagne

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland

CE RoHS

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

2014-11-06